انسان در جستجوی معنا

دکتر ویکتور فرانکل



معنی درمانی چیست

انسان در جستجوی معنا

نویسنده: دکتر ویکتور فرانکل

برگرداننده: دکتر نهضت صالحیان و مهین میلانی

خواننده‌ی عزیز

چنانچه از خواندن این کتاب بهره‌ای بُردی،

درودی بر رفتگان تنظیم‌کننده‌ی آن بفرست

با سپاس

بخش نخست

پیشگفتار کتاب:

دکتر فرانکل روانپزشک ـ نویسنده، گاهی از بیماران خود که از اضطراب ها و دردهای کوچک و بزرگ رنج می‌برند و شکوه می‌کنند می‌پرسد، «چرا خودکشی نمی‌کنید؟» او اغلب می‌تواند از پاسخ بیماران خط اصلی روان درمانی خویش را بیابد. در زندگی هر کسی، چیزی وجود دارد. در زندگی یک نفر عشق وجود دارد که او را به فرزندانش پیوند می‌دهد؛ در زندگی دیگری، استعدادی که بتواند آن را بکار گیرد؛ در زندگی سومی، شاید تنها خاطره‌های کشداری که ارزش حفظ کردن دارد. یافتن این رشته‌های ظریف یک زندگی فرو پاشیده، به شکل یک انگاره استوار، از معنا و مسئولیت هدف و موضوع مبارزه طلبی «لوگوتراپی» است، که تعبیر دکتر فرانکل «از تحلیل اگزیستانسیالیستی» نوین (هستی درمانی) است.

در این کتاب، دکتر فرانکل تجربه‌ای را که منجر به کشف «لوگوتراپی» شد توضیح می‌دهد. وی مدت زیادی در اردوگاه کار اجباری اسیر بود که تنها وجود برهنه‌اش برای او باقی ماند و بس. پدر، مادر، برادر و همسرش یا در اردوگاه‌ها جان سپردند و یا به کوره‌های آدم‌سوزی سپرده شدند. خواهرش تنها بازمانده این خانواده بود که از اردوگاه‌های کار اجباری جان سالم بدر برد. او چگونه زندگی را قابل زیستن می‌دانست؟ در حالی‌که همه اموالش را از دست داده بود؛ همه ارزش‌هایش نادیده گرفته شده بود؛ از گرسنگی و سرما و بی‌رحمی رنج می‌برد و هر لحظه در انتظار مرگ بود. او به راستی چگونه زنده ماند؟ پیام چنین روانکاوی که خود با چنان شرایط خوف‌ناکی رویاروی بوده است، شنیدن دارد. اگر کسی بتواند به شرایط انسانی ما عاقلانه و با دلسوزی بنگرد؛ این شخص بی‌تردید باید دکتر فرانکل باشد. واژه‌هایی که از دل دکتر فرانکل بر می‌خیزد، بر دل می‌نشیند. چون بر تجربه‌های بسیار ژرف استوار است. صادقانه و ژرف‌تر از آن است که انسان کوچک‌ترین رنگی از فریب در آن ببیند. پیام‌های او والاست و ارزنده. و کارهایش به خاطر موقعیت کنونی او در دانشکده پزشکی دانشگاه وین، و به علت آوازه کلینیک‌های «لوگوتراپی» که امروزه در بسیاری از سرزمین‌ها با الگوبرداری از پلی‌کلینیک شناخته‌شده‌ی عصب‌شناسی او در وین آغاز به کار می‌کند، شهرت جهانی دارد.

انسان نمی‌تواند نظریه و شیوه‌کار ویکتور فرانکل را با کار زیگموند فروید سنجش و مقایسه نکند. چه، هر دو پزشک در آغاز به طبیعت و درمان «روان‌نژندی‌ها» توجه داشتند. فروید ریشه‌ی این «اختلال‌های» پریشان‌کننده را در «اضطرابی» می‌یابد که در اثر «انگیزه‌های» «تعارضی» و «ناآگاه» به وجود آمده است. اما فرانکل «نوروزها»را بر چند

نوع می‌داند و برخی از آن‌ها را (روان‌نژندی نئوژنیک)، نتیجه ناتوانی بیمار در پیدا کردن معنا و مسئولیتی در زندگی خویش می‌داند. فروید بر «ناکامی» در زندگی جنسی تاکید دارد، اما فرانکل بر «ناکامی» در «معنا خواهی». امروزه در اروپا روان‌شناسان و روان‌پزشکان آشکارا از فروید روی برگردانده و به «هستی درمانی» روی آورده‌اند که مکتب «لوگوتراپی» یکی از آنهاست. یکی از ویژگی‌های دید گنجای فرانکل این است که هرگز فروید را رد نمی‌کند، بلکه روش خود را بر آنچه او انجام داده است بنا می‌نهد. او حتی با سایر شکل‌های «هستی درمانی» نیز سر ستیز ندارد، بلکه به آنان خوشامد گفته و از در خویشی در می‌آید.

داستان این کتاب گر چه کوتاه است، ولی بسیار هنرمندانه و گیراست. من دو بار در یک نشست آن‌را از آغاز تا پایان خوانده‌ام. افسون آن چنان مرا گرفت که یارای این‌که آنرا به زمین بگذارم نداشتم. دکتر فرانکل در جایی از داستان، فلسفه «لوگوتراپی» خود را به خواننده می‌شناساند، او آن را چنان ملایم به داستان پیوند می‌دهد که خواننده تنها پس از به پایان رسانده کتاب به ژرفای نوشته او پی می‌برد و می‌بیند که دیگر این بخش از کتاب دنباله داستان سبعیت اردوگاه‌های کار اجباری نیست.

خواننده از همین زندگی‌نامه دردناک بسیاری چیزها می‌آموزد. خواننده فرا می‌گیرد، که انسان هنگامی‌که به ناگهان احساس می‌کند که «چیزی برای از دست دادن به جز بدن مسخره‌شده‌ی برهنه‌اش ندارد، چه می‌کند.» با توصیفی که فرانکل از آمیخته «هیجان» و « بی‌احساسی» به ما می‌دهد، روح انسان تسخیر می‌شود، نخستین چیزی که به نجات انسان می‌آید، کنجکاوی سرد جدا مانده‌ای است که انسان را متوجه سرنوشت خود می‌کند. پس از آن به کار بستن شگردهایی برای حفظ باقی‌مانده زندگی، با آنکه شانس زنده ماندن بسیار ناچیزست. گرسنگی، تحقیر، ترس و خشم ژرف ناشی از بی‌دادگری را هاله‌هایی از افراد محبوب و مورد علاقه، مذهب، شوخ طبعی و حتی زیبایی‌های آرام‌بخش طبیعت مانند یک درخت یا غروب آفتاب قابل تحمل می‌کند.

گمان مبرید که این لحظه‌های آرامش‌بخش میل به ادامه زندگی را در زندانی بر می‌انگیزد. آن‌ها در صورتی مفید خواهند بود که بتوانند زندانی را یاری دهند معنایی برای رنج بی‌هوده خود بیابد. و در اینجاست که ما با هسته مرکزی اگزیستانسیالیسم رویاروی می‌شویم که اگر زندگی کردن رنج بردن است؛ برای زنده ماندن باید ناگزیر معنایی در رنج بردن یافت. اگر اصلا زندگی خود هدفی داشته باشد، رنج و میرندگی نیز معنا خواهد داشت. اما هیچ کس نمی‌تواند این معنا را برای دیگری بیابد. هر کس باید معنای زندگی خود را، خود جستجو کند و مسئولیت آن‌را نیز پذیرا باشد. اگر

موفق شود، با وجود همه تحقیرها و تحمیق‌ها به زندگی ادامه می‌دهد. فرانکل که به نیچه علاقه‌مند است به این گفته‌اش نیز ایمان دارد، «کسی که چرایی زندگی را یافته، با هر چگونه‌ای خواهد ساخت.»

در اردوگاه کار اجباری هر حادثه‌ای موجب این می‌شود، که زندانی کنترل خود را از دست بدهد. همه هدف‌های عادی زندگی از او گرفته می‌شود. تنها چیزی که برایش باقی می ماند «واپسین آزادی‌های بشری است.» آزادی در گزینش شیوه اندیشه و برخورد با یک سری حوادث این آزادی نهایی که هم بوسیله رواقیون [۷] شناخته شده است و هم هستی گرایان نوین، در داستان فرانکل دارای اهمیت درخشانی است. زندانیان مردمی معمولی بودند، اما دست کم شماری از آنان ثابت کردند که «ارزش رنج‌هایشان را دارند و با این کار شایستگی بشر را در برخاستن علیه سرنوشت خود به ثبوت رساندند.»

البته نویسنده این کتاب به عنوان یک «روان درمانگر» می‌خواهد پی ببرد چگونه می‌توان به انسان کمک کرد تا به این شایستگی برجسته بشری دست یابد. چگونه می‌توان در بیمار این حس را برانگیخت که به خاطر چیزی مسئول زندگی است، هر چند که در بدترین شرایط قرار گرفته باشد؟ فرانکل نمونه تکان دهنده‌ای از یک جلسه «گروه درمانی» که با زندانیان دیگر داشت به ما ارایه می‌دهد.

دکتر فرانکل به درخواست ناشر خود، بخش مختصر ولی آشکار و گویایی، از اصول اساسی «لوگوتراپی» و هم چنین فهرست کتب مربوطه را نیز به این زندگی‌نامه افزوده است. گرچه درباره دو مکتب دیگر وین یعنی فروید و آدلر نوشته های بسیاری به زبان انگلیسی موجود است، ولی بیشتر انتشارات مکتب سوم وین در رشته روان‌درمانگری (لوگوتراپی) به طور عمده به زبان آلمانی چاپ شده است. از این رو جا دارد که خواننده از دکتر فرانکل که این کتاب را به زبان انگلیسی نگاشته است سپاسگذار باشد.

فرانکل برخلاف بسیاری از هستی‌گرایان اروپایی نه بدبین است و نه ضد مذهب. بلکه برعکس نویسنده‌ای که خود شاهد همه رنج‌ها و نیروهای شیطانی شکنجه بوده، به خوبی به توانایی بشر در چیره گشتن بر شرایط موجود و کشف حقیقتی روشنگر و بسنده آگاهی دارد.

خواندن این کتاب را که واژه‌هایش چون گوهر می‌درخشد و بر ژرف‌ترین مشکلات بشر می‌تابد، از همگان خواستارم. زیرا کتابی است دارای ارزش ادبی و فلسفی و پیش‌گفتاری است پر جذبه و ارزنده‌ترین جنبش روان‌شناسی روزگار ما.

گوردون و. آلپورت

تجاربی از اردوگاه کار اجباری[1]

1-Concentration Camb

این کتاب سر آن ندارد که از اتفاقات و رویدادها گزارشی ارائه دهد، بلکه تجارب شخصی را منعکس می‌سازد که میلیون‌ها انسان آن را لمس کرده و از آن رنج برده‌اند.

می‌توان گفت کتاب شرحی است از درون اردوگاه کار اجباری که به وسیله یکی از کسانی که جان سالم از آن بدر برده است بازگو می‌شود. داستان به رویدادهای هولناک (که کمتر در حد باور مردم بوده) نمی‌پردازد، بلکه به زجرهای کوچک اشاره می‌کند و آنها را می‌شکافد، به واژه‌ای دیگر تلاش ما در این داستان بر اینست که به این پرسش پاسخ دهیم:

زندگی روزانه اردوگاه کار اجباری، در ذهن یک انسان متوسط چگونه بازتابی دارد؟

بیشتر روی‌دادهایی که در اینجا نشان داده می‌شود، در اردوگاه‌های بزرگ و مشهور روی نداده، بلکه در اردوگاه‌های کوچکی رخ داده است که بیش‌تر آدم‌سوزی‌ها در آن انجام گرفت.

به واژه‌ای دیگر این داستان به رنج و مرگ قهرمانان بزرگ و زندانیان شناخته شده و یا کاپوهای برجسته ـ زندانیانی که به عنوان افراد امین مورد استفاده قرار می‌گرفتند و در نتیجه از امتیازهایی برخوردار بودند ـ نمی‌پردازد. سخن از فداکاری‌های مصلوب‌شدگان و مرگ توده‌های نآشناخته و مجرمینی است که گزارشی از آنان در دست نداریم. این‌ها همان زندانیان عادی بودند که نشان ویژه‌ای روی آستین خود نداشتند و کسانی بودند که به شدت مورد تحقیر کاپوها واقع می‌شدند. کاپوهایی که هرگز مزه گرسنگی را نمی‌چشیدند، در حالی‌که آنان یا چیزی برای خوردن نداشتند و یا با اندک غذایی فریاد شکم را می‌خواباندند. اما زندگی و گذران بسیاری از کاپوها در اردوگاه‌ها، به‌تر از زندگی پیشین‌شان بود. اغلب کاپوها با زندانیان سخت‌گیرتر از زندان‌بانان رفتار می‌کردند و آنان را بی‌رحمانه‌تر از اس.اس ها به باد کتک می‌گرفتند. ناگفته نماند که کاپوها را از میان زندانیانی برمی‌گزیدند که شخصیت‌شان نشان‌دهنده آن چنان رفتاری بود که اس.س ها انتظار داشتند و چنآنچه در عمل خلاف خواسته و انتظار اس.اس‌ها تشخیص داده می‌شد بی‌درنگ از کارشان برکنار می‌شدند.

کاپوها به سرعت خلق و خوی اس.اس‌ها و زندان‌بان‌های اردوگاه‌ها را پیدا می‌کردند. بنابراین در مورد آنان نیز می‌توان بر پایه اصول روان‌شناسی داوری کرد.

کسانی که در خارج زندان بودند، درباره زندانیان، به علت این‌که زیر تاثیر عواطف و احساسات ترحم‌آمیز واقع می‌شدند، تصورات نادرستی داشتند. زیرا آنان از مبارزه‌ای که در میان زندانیان برای زنده‌ماندن تکوین می‌شد و می‌جوشید آگاهی کم‌تری داشتند.

این مبارزه و تلاش به طرز خشن و بی‌رحمانه تنها برای به چنگ آوردن تکه‌ای نان بخور و نمیر روزانه پیوسته در جریان بود.

برای نمونه کامیونی را در نظر می‌گیریم که رسما اعلام می‌شد بایستی شمار ویژه‌ای از زندانیان را به اردوگاه دیگری حمل کند، اما حدس نزدیک به یقین همه این بود، که مقصد نهایی کامیون به اتاق‌های گاز منتهی خواهد شد. به این ترتیب عده‌ای از زندانیان بیمار و ناتوان و از کار افتاده را برگزیده و به یکی از اردوگاه‌های مرکزی بزرگ که مجهز به اتاق‌های گاز و کوره‌های آدم سوزی بود، روانه می‌کردند. شیوه کار زنگ خطری بود برای یک درگیری آزادانه بین همه زندانیان، یا برخورد یک گروه با گروهی دیگر، آنچه جنبه حیاتی داشت این بود که همه می‌کوشیدند نام خود یا دوستشان از فهرست دسته اعزامی حذف شود، در حالی‌که می‌دانستند که به جای نام حذف شده، حتما باید یک‌نفر را جانشین او کرد. چون با هر کامیونی شمار معینی از زندانیان باید روانه می‌شدند. و از آنجا که موجودیت هر زندانی با یک شماره مشخص می‌شد این مهم نبود که چه کسی با کاروان براه می‌افتد. تنها کافی بود تعداد نفرات درست باشد.

مدارک زندانیان را به محض ورود به اردوگاه (دست کم این شیوه‌ای بود که در آشویتس[1] به کار گرفته می‌شد) همراه با سایر وسایل شان می‌گرفتند. تنها به هر زندانی این فرصت داده می‌شد که نام یا حرفه‌ای ساختگی برای خود برگزیند که عده زیادی به دلایل مختلف چنین می‌کردند. سرپرست زندانیان تنها به شماره‌های اسرا علاقمند بود. اغلب شماره زندانی را روی بدن آنها خال‌کوبی می‌کردند و یا روی قسمت ویژه‌ای از کت، پالتو یا شلوارش می‌دوختند. هر زندانبانی که می‌خواست زندانی رو تنبیه کند، کافی بود نیم نگاهی به شماره‌اش بیندازد (که چه قدر ما از این نیم‌نگاه‌ها وحشت داشتیم!) و نیازی نبود اسمش را بپرسد.

---

۱ Auschwitz، شهری در لهستان که آلمان‌ها در جنگ جهانی دوم اردوی کار اجباری در آنجا داشتند. و در آن چهار میلیون تن از اسیران به ویژه یهودیان به وسیله گاز، تزریق اسید فنیک، گلوله، دار، گرسنگی و بیماری از بین رفتند. (برگردان کننده)

برگردیم به کامیونی که در حال حمل زندانیان بود. در اینجا هم وقت تنگ بود و هم اینکه مسایل وجدانی و اخلاقی دیگر مطرح نبود.

در ذهن هر زندانی تنها یک اندیشه جولان می‌داد: خود را برای خانواده‌اش که در انتظار او بود زنده نگاه‌دارد و جان دوستانش را نجات بخشد. بنابراین بدون کوچک‌ترین تردیدی، زندانی دیگر یا شماره دیگری را برمی‌گزید تا به جای او راهی شود.

همان‌طور که در پیش‌تر یادآور شدیم، جریان گزینش کاپوها یک جریان منفی بود، زیرا تنها بی‌رحم‌ترین زندانیان برای این شغل برگزیده می‌شدند (گرچه گاهی استثناهایی نیزی به چشم می‌خورد).

علاوه بر گزینش کاپوها که توسط اس.اس‌ها صورت می‌گرفت، نوعی خودگزینی نیز هماره در میان همه زندانیان جریان داشت. روی‌هم رفته تنها زندانیانی می‌توانستند زنده بمانند که پس از سال‌ها جابجایی از اردوگاهی به اردوگاه دیگر و در مبارزه برای زنده ماندن، فاقد همه‌گونه ارزش‌های اخلاقی شده بودند. آنان برای نجات جان خود حاضر بودند دست به هر کاری بزنند اعم از کار شرافت‌مندانه یا غیر شرافت‌مندانه.

دزدی می‌کردند و دوستانشان رو لو می‌دادند و سرانجام از توانایی‌های خود ـ ولو خشن و بی‌رحمانه- استفاده می‌کردند. ما که از بخت خوب یا حسن اتفاق یا معجزه - یا هر آنچه که شما نامش می‌نهید- از این اردوگاه‌ها بازگشته‌ایم، خوب می‌دانیم که بهترین‌های ما برنگشتند.

از رویدادهای اردوگاه‌های کار اجباری حقایق بسیاری گزارش و نوشته شده است.

در اینجا، حقایق تنها زمانی معنا خواهد داشت، که همراه با تجارب شخصی باشد. تلاش ما در این کتاب اینست که این تجارب را توضیح دهیم.

ما در اینجا سر آن داریم که در پرتو دانش امروز تجارب کسانی را که در این اردوگاه‌ها اسیر بوده اند، بشکافیم و کسانی را هم که هرگز به درون این اردوگاه‌ها راه نیافته اند، یاری دهیم تا بتوانند این تجارب را جذب کنند و بالاتر از آن تجارب، درصد کمی از زندانیانی را که از آنجا جان سالم بدر بردند و اکنون زندگی را بس دشوار می‌یابند لمس کنند. این زندانیان از بند رسته اغلب می‌گویند، "از بازگو کردن تجارب‌مان بیزاریم. برای کسانی که درون اردوگاه‌ها بودند، نیازی نیست سخنی بگوییم و دیگران هم قادر به فهمیدن این نخواهند بود که ما در آن اردوگاه‌ها چه احساسی داشتیم و نمی‌توانند درک کنند که اکنون چه احساسی داریم."

تلاش برای ارائه یک بررسی پژوهش‌گرانه از این موضوع، کاری بس دشوار است، زیرا روان‌شناسی باید به بی‌طرفی علمی ویژه‌ای توجه داشته باشد. اما آیا کسی که مشاهدات و بررسی‌های خود را بر کاغذ جاری می‌سازد، در صورتی‌که خود زندانی بوده باشد می‌تواند این بی طرفی را حفظ کند؟ چنان بی‌طرفی از آن کسانی است که در بیرون اردوگاه‌ها بوده‌اند. اما این هم تهی از اشتباه نخواهد بود زیرا چنین فردی نمی‌تواند مطالبی عرضه دارد که از ارزش واقعی برخوردار باشد، چون اسیر اردوگاه نبوده و جریان آنجا را ندیده و لمس نکرده است. بنابراین ممکن است داوری‌هایش نادرست و هم ارزیابی‌هایش دور از ذهن باشد. پس باید بکوشیم تا از هر گونه جهت‌گیری شخصی اجتناب شود که این مساله مشکل واقعی کتابی از این دست است. زیرا گاهی لازم به نظر می‌رسد که شخص باید شهامت گفتن تجارب شخصی خود را داشته باشد. ابتدا تصمیم داشتم این کتاب را با نام مستعار بنگارم و تنها از شماره زندانیم استفاده کنم. اما هنگامی‌که کار نوشتن کتاب به پایان رسید، پی بردم که چاپ کتاب با نویسنده گمنام، از ارزش آن خواهد کاست. درست آنست که من با نام مشخص همه عقاید استوار خود را به روشنی بیان کنم. بنابراین با اینکه به شدت از خودنمایی نفرت دارم، کوشیدم از حذف هر مطلبی در کتاب خودداری کنم.

اینک بر خوانندگان است که چکیده محتویات کتاب را به صورت تئوری‌های خشک در آورند تا شاید این تئوری بتواند به روان‌شناسی زندگی زندان، که پس از جنگ جهانی اول به آن توجه شد و ما را با نشانه (سندروم) «بیماری سیم خاردار» آشنا کرد کمک کند. ما دانش خود را در مورد آسیب‌شناسی روانی توده‌ها تا حد زیادی مدیون جنگ جهانی دوم می‌دانیم که به دانسته‌هایمان افزود و آن را غنی ساخت. (من در اینجا عبارت معروف و نام کتابی را می‌آورم که لوبون[۱] نگاشته بود.) جنگ، به ما جنگ اعصاب را آموخت و جنگ اعصاب نیز اردوگاه‌های کار اجباری را به ارمغان آورد.

این کتاب از آن لحاظ حائز اهمیت است که درباره تجارب شخصی من به عنوان یک زندانی عادی نگاشته است. من با سربلندی یادآور می‌شوم که به جز چند هفته آخر در اردوگاه به عنوان روان‌پزشک زندان یا حتی پزشک، شغلی را در اردوگاه نپذیرفته بودم. چند تنی از همکاران من این فرصت را یافتند که در مشاغل کمک‌های اولیه و در اتاق‌های سرد، بیماران را با تکه پاره‌های کاغذ باطله زخم‌بندی کنند. اما شماره من در زندان ۱۱۹۱۰۴ بود و بیشتر اوقات مشغول کندن زمین برای کار گذاشتن خط آهن بودم. زمانی هم کارم کندن تونل راه آب بود بدون این‌که کوچک‌ترین کمکی به من شود. اما این کار من بی اجر نماند. زیرا درست پیش از کریسمس ۱۹۴۴، یک کوپن به عنوان جایزه دریافت داشتم.

۱- Lebon

این کوپن‌ها را یک شرکت ساختمانی صادر می‌کرد که عملا ما را به عنوان برده خریداری کرده بود: به این شکل که شرکت یادشده روزانه برای هر یک از زندانیان قیمت مقطوعی می‌پرداخت.

این کوپن‌ها برای شرکت، پنجاه فینیک تمام می‌شد و ما می‌توانستیم آنرا گاهی حتی چند هفته بعد در برابر شش عدد سیگار خرج کنیم، گرچه گاهی هم باطل می‌شد. اکنون من مالک خوشبخت بُنی بودم که دوازده عدد سیگار ارزش داشت. اما مهم‌تر این بود که می‌توانستم سیگارها را با دوزاده کاسه سوپ معاوضه کنم و گاهی همین دوازده کاسه سوپ ما را از مرگ ناشی از گرسنگی نجات می‌داد.

امتیاز سیگار کشیدن واقعی از آن کاپوها بود که از جیره هفتگی برخوردار بودند. احتمالا زندانیانی که به عنوان سرکارگر در انبارها و کارگاه‌ها کار می‌کردند در قبال کارهای خطرناکی که به آنان واگذار می‌شد چند سیگاری نصیب‌شان می‌گردید. تنها در یک مورد، استثنا دیده می‌شد و آن‌هم در مورد کسانی بود که امید به زندگی را از دست داده بودند و می‌خواستند از آخرین روزهای زندگی خود لذت ببرند. از این‌رو وقتی رفیقی را می‌دیدیم که سیگارهایش را پی‌درپی دود می‌کند پی می‌بردیم که ایمان خود را به نیروی پایداریش در ادامه زندگی از دست داده است. و وقتی کسی این ایمان را از دست می‌داد میل به زندگی به ندرت باز می‌گشت و آن شخص را باید از دست رفته می‌پنداشتیم.

وقتی منابع بی‌شماری را که نتیجه مشاهدات و تجارب زندانیان بی‌شماری است بررسی می‌کنیم، در واکنش‌های روانی زندانیان در برابر زندگی اردوگاه سه مرحله به روشنی دیده می‌شود: مرحله نخست ورود او به زندان بود، دو دیگر مرحله‌ای است که زندانی به کارهای روزمره زندان آموخته شده و مرحله سوم آزادی است.

نشانه‌ای که مرحله نخست را مشخص می‌سازد **ضربه روحی** است. ممکن است حتی ضربه روحی زیر شرایط ویژه‌ای پیش از ورود به زندان نیز دیده شود. به عنوان نمونه تجربه شخصی خودم را بازگو می‌کنم.

یک‌بار هزار و پانصد نفر چندین شبانه روز سفر می‌کردند. در هر واگن هشتاد نفر را جا داده بودند. همه مسافرین بایستی روی بار خود که تنها پس مانده اموالشان بود دراز می‌کشیدند. واگن‌ها آنقدر پر بود که تنها در قسمت بالای پنجره‌ها روزنه‌ای برای تابش نور گرگ و میش سپیده دم به چشم می‌خورد. همه انتظار داشتند قطار سر از کارخانه اسلحه‌سازی در آورد و این جایی بود که ما را به بیگاری می‌کشیدند و ما نمی‌دانستیم که هنوز در سیلسیا[1] هستیم یا به لهستان رسیده‌ایم. سوت قطار مانند ضجه کسی بود که التماس‌کنان به سوی نیستی سقوط می‌کرد. سپس **قطار به خط دیگری تغییر مسیر داد و** پیدا بود که به‌ایستگاه بزرگی نزدیک می‌شویم. ناگهان از میان مسافران مضطرب،

1- Silesia

فریادی به گوش رسید، «تابلو آشویتس!» بله آشویتس نامی‌که مو بر تن همه راست می‌کرد: اتاق‌های گاز، کوره‌های آدم‌سوزی، کشتارهای جمعی. قطار آن چنان آهسته و با تأنی مرگ‌باری در حرکت بود که گویی می‌خواست لحظه‌های وحشت ناشی از نزدیک شدن به آشویتس را کش‌دارتر از آنچه هست بگرداند:

آش ... ویتس!

با بالا آمدن خورشید در سپیده دم منظره این اردوگاه سهم‌ناک با چندین ردیف سیم خاردار، برج نگهبانی، نور افکن‌های چرخان، و صف‌های دراز از زندانیان ژنده پوش و غم‌زده، در سپیده دم تیره دیده می‌شد. زندانیان در امتداد جاده‌های مستقیم متروک به دشواری خود را می‌کشیدند. به سوی کدامین مقصد در حرکت بودند، نمی‌دانستیم. صدای تک‌نعره‌ها و سوت‌های فرمان، به گوش می‌رسید.

ما از این صداها سر در نمی آوردیم. تصور من چشم‌هایم را به دیدن چوبه‌های دار برد که جسد زندانیان بر آنها تلو تلو می‌خورد. من وحشت‌زده بودم و این نشان‌دهنده آن بود که گام به گام بایستی با وحشت خوف‌ناک نامحدودی آشنا شویم و باید به آن عادت کنیم.

سرانجام به ایستگاه رسیدیم. سکوت پیشین با فریادهای فرماندهان درهم شکست. از آن پس محکوم بودیم با آن فریادهای گوش‌خراش و خشن زندگی کنیم و بارها و بارها در همه اردوگاه‌ها گوش‌مان از شنیدن آن آزرده می‌شد. صدای فرماندهان سوهان روح بود و مانند واپسین فریاد یک محکوم که گویی از حلقوم مردی بیرون می‌جهید که مجبور بود همان‌گونه فریاد بکشد، مردی که او را می‌کشتند و دگربار می‌کشتند. درهای قطار باز شد و گروه کوچکی از زندانیان توفان‌گونه وارد کوپه‌ها شدند. این زندانیان لباس‌های یک شکل راه راه به تن داشتند، سرشان تراشیده بود اما به نظر می‌رسید از تغذیه خوبی برخوردارند. آنان به زبان‌های اروپایی و با خوش‌مزگی حرف می‌زدند که در شرایط موجود عجیب به نظر می‌رسید. خوش‌بینی ذاتی من مانند غریقی که به پرکاهی چنگ می‌اندازد (که اغلب احساسات مرا حتی در بدترین شرایط مهار کرده است) این اندیشه را در ذهن من ریخت که: ظاهرا این زندانیان کاملا خوب به نظر می‌رسیدند، خوش خلقند، حتی می‌خندند. چه کسی می‌داند؟ شاید من هم بتوانم در شرایط خوب زندگی آنان شریک باشم.

در روان‌پزشکی حالتی است به نام «توهم رهایی». مرد محکوم به مرگ در چنین حالتی لحظه‌ای پیش از اینکه حکم به مرحله اجرا گذارده شود این توهم برایش پیدا می‌شود که احتمالا در واپسین لحظه، از مرگ رهایی خواهد یافت. ما نیز چنین حالتی داشتیم و به کوچک‌ترین چیزی امید می‌بستیم و تا آخرین لحظه فکر می‌کردیم به خیر خواهد

گذشت. گونه‌های سرخ و چهره‌های گوشت‌آلوی آن زندانیان خود به تنهایی دل‌گرم مان می‌ساخت و دانه امید را به دل‌مان بارور می‌کرد. در آن زمان نمی‌دانستیم آنان برگزیدگانی بودند برای پذیرایی زندانیانی که همه روزه وارد آنجا می‌شدند.

آنان مسئول زندانیان و اثاثیه آنان بودند، که شامل چیزهای مختصر و گاهی جواهرات هم می‌شد. احتمالا آشویتس باید با گنجینه‌های منحصر به فرد جواهرات، نقره، پلاتین و الماس‌هایی که با زندانیان به آنجا سرازیر و به غنیمت گرفته می‌شد، در اروپای جنگ‌زده مرکز عجیبی بوده باشد. این غنائم نه تنها در انبارها دیده می‌شد بلکه در دست اس.اس‌ها هم مشاهده می‌گردید.

در آلونکی که احتمالا حداکثر گنجایش دویست نفر را داشت، هزار و پانصد نفر اسیر را جا داده بودند. ما از سرما می‌لرزیدیم، گرسنه بودیم و برای همه جای کافی نبود که دست کم روی زمین خشک، چمباتمه بزنیم چه رسد به اینکه دراز بکشیم. در مدت چهار روز یک تکه نان پنج اونسی تنها چیزی بود که غذای ما را تشکیل می‌داد. با این حال می‌شنیدم زندانیان ارشدی که مسئول آلونک بودند، بر سر یک سنجاق کراوات پلاتین یا الماس، با یکی از اعضای هیات پذیرایی چانه می‌زدند. سرانجام همه غنایم با مشروب مبادله می‌شد. دیگر به یاد ندارم برای خرید مقدار مشروب مصرفی یک "شب باشکوه" چند هزار مارک لازم بود، تنها چیزی که می‌دانم اینست که آن زندانیان مسئول نیاز به مشروب داشتند. کلاهمان را هم که قاضی کنیم می‌بینیم نمی‌توانیم آنان را در چنان شرایطی به خاطر اینکه می‌خواستند خود را تخدیر کنند ملامت کنیم. دسته‌ای دیگر از زندانیان بودند که به مقدار نامحدود لیکوری را که اس.اس‌ها تهیه می‌کردند می‌نوشیدند: این زندانیان مسئول کسانی بودند که در اتاق‌های گاز و کوره‌های آدم سوزی به کار گرفته شده بودند و به خوبی می‌دانستند روزی دسته‌ای دیگر جای آنان را گرفته و در نتیجه از سمت مجری حکم اعدام محکومین، یک‌راست به کوره‌ها سپرده خواهند شد.

تقریبا همه کسانی که در آن قطار همراه ما بودند این توهم را داشتند که در آخرین لحظه رهایی یافته و همه چیز دگربار وضع عادی به خود خواهد گرفت. ما درک نمی‌کردیم در پس پرده چه می‌گذرد و چه چیزی در انتظار ماست. به ما گفتند اثاثیه خود را در قطار بگذاریم و در دو صف بایستیم ـ زنان در یک سو و مردان در سوی دیگر ـ تا از جلوی افسران اس.اس بگذریم. خوش‌بختانه من جرات کردم کوله پشتی‌ام را زیر پالتویم پنهان کنم. گروه ما یک یک از جلوی افسر اس.اس گذشت. احساس کردم اگر افسر چشمش به کوله پشتی من بیفتد وضع خطرناک خواهد بود. از تجارب پیشین می‌دانستم دست کم مرا به زمین خواهد کوبید. از این‌رو همچنان که به افسر نزدیکتر می‌شدم، با قامتی کشیده

راه می‌رفتم تا متوجه بار سنگینم نشود. حالا دیگر چهره به چهره بودیم. افسر مردی بود بلند قامت و لاغر اندام با اونیفورمی‌شیک، ظاهرا او با ما که سفر درازی را پشت سر گذاشته و قیافه‌هایی نامرتب و گرفته داشتیم، در تضاد بود، قیافه‌اش از آرامش برخوردار بود و نگاهی بی اعتنا داشت. با دست چپ آرنج دست راستش را نگهداشته بود. دست راستش بلند می‌شد و با انگشت اشاره همان دست، بی‌قیدانه به سمت راست یا چپ اشاره می‌کرد. هیچ یک از ما معنای اشاره دست او را که گاهی به راست و اکثرا به چپ بود نمی‌دانستیم.

نوبت من رسید. یک نفر در گوشم زمزمه کرد، کسانی که به سمت راست فرستاده می‌شوند به کار گمارده خواهند شد و کسانی را که به سمت چپ هدایت می‌کنند، افراد بیماری هستند که توان کار کردن ندارند و به اردوگاه ویژه‌ای فرستاده خواهند شد. من هم منتظر بودم ببینم تکلیفم چه خواهد شد و این تازه آغاز مسایل زیادی بود که در آینده با آنها برخورد می‌کردم. سنگینی کوله پشتی مرا کمی به سمت چپ متمایل کرد اما کوشیدم کشیده قامت گام بردارم. افسر اس. اس سراپایم را برانداز کرد. تردید را در چهره‌اش خواندم. سپس دست‌هایش را روی شانه‌هایم گذاشت. تلاش بسیار کردم تا قیافه ام نیرومند جلوه کند. تا اینکه به آرامی‌شانه‌هایم را چرخاند و به سمت راست هدایتم کرد و من هم به همان سمت حرکت کردم.

معنای این بازی انگشت را همان شب برای‌مان توضیح دادند. این نخستین گزینش بود، بودن یا نبودن، زیستن یا نابودی. برای اکثر همراهان ما، یعنی در حدود نود درصد حکم مرگ صادر شد و حکم طی چند ساعت به مرحله اجرا در آمد. کسانی که به سمت چپ فرستاده شده بودند، از ایست‌گاه یکسره به کوره‌های آدم سوزی روانه شدند. چنانکه یکی از کارگران این ساختمان به من گفت، روی درهای کوره‌ها به چندین زبان اروپایی واژه «گرمابه» نوشته شده بود. به زندانیان به محض ورود به آنجا یک قالب صابون داده می‌شد و بعد ـ نیازی نمی‌بینم آنچه را که در آنجا روی می‌داد توضیح دهم. مطالب بسیاری از این صحنه وحشت‌ناک نگاشته شده است.

شمار کمی از ما که از مرگ جسته بودیم شب هنگام به حقیقت امر پی بردیم. از زندانیانی که مدتی در آنجا بودند پرسیدم دوست و همکار من پ به کدام سمت فرستاده شد.

«آیا او را به سمت چپ فرستادند؟»

«بله«

به من گفتند: «می‌توانی او را در آنجا ببینی.»

«کجا؟«

با دستش دودکشی را که در فاصله چند صد متری بود نشانم داد. ستونی از شعله به آسمان خاکستری لهستان زبانه می‌کشید. او، یعنی دوستم تبدیل به ابر شوم دود شد.

«آنجا همان جایی است که دوست‌تان در بهشت شناور است»

اما من هنوز معنای این حرف‌ها را نمی‌فهمیدم تا اینکه با واژه‌هایی ساده برایم توضیح دادند.

از مطلب دور افتادم بهتر است روی‌دادها را به ترتیب بیان کنم. از نظر روان‌شناسی از سپیده دمی‌که وارد ایست‌گاه شدیم، تا نخستین استراحت‌مان در اردوگاه راهی بس دراز پیش روی داشتیم.

در حالی‌که افسران مسلح اس.اس ما را همراهی می‌کردند، مجبور بودیم از ایست‌گاه بدویم، از سیم‌های خارداری که برق داشت و از اردوگاه بگذریم تا به گرمابه‌ها برسیم. برای ما که نخستین گزینش را پشت سر گذارده بودیم این یک حمام واقعی بود. بار دیگر **توهم رهایی** در ما جان گرفت. افسران اس. اس به نظر دوست داشتنی می‌رسیدند و ما به زودی به دلیل این امر پی بردیم. تا زمانی که ساعت به مچ داشتیم و می‌توانستند با چرب‌زبانی راممان کرده و ساعت‌مان را بگیرند، خوب بودند. آیا بهتر نبود همه چیز خود را به آنان بدهیم؟ و چرا نباید این افسران خوش‌ظاهر ساعت داشته باشند؟ شاید روزی به همین مناسبت، این گذشت ما را تلافی می‌کردند.

در آلونکی که به نظر می‌رسید اتاق انتظار بخش ضدعفونی باشد، به انتظار نشستیم، افسران اس. اس آمدند و پتویی روی زمین پهن کردند که بایستی همه اثاث‌مان، ساعت‌ها و جواهرات‌مان را روی آن می‌ریختیم. در میان ما هنوز افراد ساده‌لوحی بودند که از زندانیان کارکشته‌ای که به کمک ما آمده بودند می‌پرسیدند آیا می‌توانند حلقه ازدواج‌شان، یا یک قطعه نشان یا چیزی را که شانس می‌آورد نگه دارند یا نه. هیچ‌کس هنوز به این حقیقت پی نبرده بود که همه چیز ما را از ما خواهند گرفت.

کوشیدم اعتماد یکی از زندانیان را به خود جلب کنم. پنهانی به سویش رفتم و به لوله کاغذی که در جیب درونی پالتویم بود اشاره کردم و گفتم، «ببین این نوشته‌ها یک کتاب علمی است. می‌دانم به من چه خواهی گفت، باید خیلی خوشحال باشم که تن سالم از این محل به در برم و این باید تنها چیزی باشد که از سرنوشت خود انتظار داشته باشم. اما من نمی‌توانم **به این مسایل بیندیشم**. باید این نوشته ها را به هر قیمتی که باشد نگاه‌دارم. این نوشته‌ها حاصل یک عمر کار منست. می‌فهمی چه می‌گویم؟»

بله، کم کم متوجه می‌شد چه می‌گویم. به آرامی‌لبخندی بر چهره‌اش نقش بست. این لبخند ابتدا از روی تفریح بود، سپس جنبه مسخره به خود گرفت و آخر سر توهین‌آمیز شد و سرانجام به شکل یک واژه «گه» در فضا پیچید. این بود

پاسخ من، تکرار این واژه در اردوگاه در میان زندانیان معمول بود. در آن لحظه بود که حقیقت عریان را دیدم و کاری کردم که بر نقطه اوج نخستین مرحله واکنش روانی من داغی گذاشت، من با زندگی پیشین خود بدرود گفتم.

ناگهان جنب و جوشی در میان هم‌سفرانم دیده شد که با رنگ پریده، چهره‌های وحشت‌زده ایستاده بودند و در نهایت بی‌دفاعی حرف می‌زدند. دیگر بار نعره‌های خشن فرماندهان گوش‌مان را آزار داد. با فشار به درون اتاق انتظار گرمابه رانده شدیم. در آنجا به دور یک افسر اس.اس که صبر کرد تا همه وارد شویم گرد آمدیم. آنگاه گفت «از روی ساعت من دو دقیقه فرصت دارید کاملا لخت شوید، همه چیزتان را روی زمین، همان‌جایی که‌ایستاده‌اید بگذارید. هیچ چیز با خود بر نمی‌دارید مگر کفش‌ها، کمربند یا بند شلوار و یک شکم بند. از همین حالا وقت می‌گیرم!»

زندانیان بدون کوچک‌ترین درنگ خود را عریان کردند. هر چه به پایان دو دقیقه نزدیکتر می‌شدیم، حالت عصبی آنان فزونی می‌گرفت و زیرپوش و کمربندهای خود را با حالتی دست و پا چلفتی از تن به در می‌کردند و بند کفش‌هایشان را باز می‌کردند. سپس نخستین صدای شلاق را شنیدیم. شلاق‌های چرمی بود که بر بدن عریان زندانیان فرود می آمد.

پس از آن ما را گله‌وار به سوی اتاقی راندند، که بایستی موهای بدنمان تراشیده می‌شد، نه تنها سرمان را تراشیدند بلکه در هیچ جای بدنمان تار مویی باقی نگذاشتند. نوبت حمام گرفتن فرا رسید و در اینجا بود که دیگر بار به صف ایستادیم. ما به سختی می‌توانستیم همدیگر را به جای آوریم اما حالا بعضی از زندانیان با آرامش بسیار ریزش آب واقعی را بر تن‌شان لمس کردند.

هنگامی‌که منتظر بودیم تا نوبت‌مان برسد متوجه شدیم، تن برهنه ما تنها چیزی بود که برای‌مان باقی مانده بود. ما همه چیزمان را از دست داده بودیم، حتی کوتاه‌ترین تار مو. تن برهنه ما تنها دارایی ما بود. به راستی دیگر چه چیزی برایمان مانده بود که ما را با زندگی پیشین‌مان پیوند دهد؟ عینک و کمربند تنها چیزهایی بودند که برای من مانده بود، که من کمربندم را هم در قبال یک تکه نان از دست دادم. کسانی که شکم‌بند داشتند دچار هیجان شدند. زیرا شب هنگام زندانی ارشدی که مسئول کلبه ما بود، ضمن سخنانی به ما خوش‌آمد گفت و به شرافتش سوگند خورد که اگر کسی توی شکم‌بندش پول یا سنگ قیمتی مخفی کرده باشد، خودش شخصا او را «به همان تیر» - که با دستش به آن اشاره کرد - به دار خواهد آویخت و با غرور توضیح داد که قوانین اردوگاه این حق را به او به عنوان یک ساکن اردوگاه می‌دهد.

داشتن کفش، خود در زندان مساله مهمی بود. گرچه ما می‌بایست از آن‌ها نگهداری کنیم، اما آن‌هایی که کفش‌های نسبتا خوبی داشتند مجبور می‌شدند آن‌ها را تحویل مسئولین بدهند. و در عوض یک جفت کفشی که اندازه پای‌شان نبود دریافت می‌کردند.

زندانیانی دچار دردسر واقعی می‌شدند که به حرف دل‌سوزانه زندانیان مسئول (در اتاق انتظار) گوش کردند و ساق چکمه‌هایشان را بریدند و برای این‌که جای بریدگی پیدا نباشد صابون به آن مالیدند. گویا افسران اس.اس منتظر همین بودند. کسانی را که مرتکب این جرم شده بودند به اتاق پهلویی بردند و ما تا مدت‌ها صدای تازیانه و ضجه‌های آنان را می‌شنیدیم. این بار شکنجه مدت‌ها به درازا کشید.

می‌بینید که خیالات واهی ما یکی پس از دیگری نقش بر آب می‌شد و پس از آن به طور غیر منتظره‌ای خوش خلق می‌شدیم. ما به خوبی می‌دانستیم که چیزی نداشتیم از دست بدهیم مگر زندگی مسخره و تن عریان خود را. وقتی دوش آب باز شد، همگی سعی می‌کردیم هم خودمان را دست بیندازیم و هم یکدیگر را.

صرف‌نظر از شوخ طبعی که پیدا کرده بودیم، احساس دیگری نیز در ما پیدا شد و آن‌هم حس کنجکاوی بود. من پیش از این، این‌گونه کنجکاوی‌ها را به عنوان واکنش اساسی در برابر موقعیت‌های ویژه و استثنایی تجربه کرده بودم. موقعی که جانم یک‌بار در یک حادثه کوه‌نوردی به خطر افتاد در آن لحظه بحرانی تنها یک احساس داشتم: کنجکاوی، کنجکاوی در این مورد که آیا جان سالم به در خواهم برد یا با جمجمه شکسته و بدن زخمی باز خواهم گشت.

این کنجکاوی تلخ در آشویتس نیز حاکم بود، که به گونه‌ای ذهن ما را از محیط اطراف منحرف می‌ساخت. محیطی که ما به صورت عینی با آن برخورد داشتیم. در آن هنگام ما این حالت ذهنی را به عنوان وسیله‌ای برای محافظت خود تقویت می‌کردیم.

علاقمند بودیم بدانیم رویداد بعدی چه خواهد بود. مثلا نتیجه ایستادن ما در فضای باز، یا در یخبندان آخر پاییز، آن‌هم لخت و عریان با بدن نیمه خشک پس از دوش گرفتن چه خواهد بود. چند روز بعد کنجکاوی ما جایش را به شگفتی داد. شگفت‌زده از اینکه سرما نخوردیم.

تازه‌واردین مرتب دچار شگفت زدگی می‌شدند. ابتدا پزشکانی که در میان ما بودند پی بردند که: «همه کتاب‌های درسی دروغ است.» در کتاب‌ها نوشته شده است بشر نمی‌تواند جز برای ساعات محدودی بی‌خواب بماند. این کاملا غلط است! من متقاعد شده بودم که از انجام کارهای ویژه‌ای ناتوانم: مثلا من نمی‌توانم بدون این بخوابم، یا نمی‌توانم با این و آن زندگی کنم. نخستین شبی که در آشویتس بودیم بر بستری خوابیدیم که به ردیف بود. در هر ردیف (که

اندازه‌اش دو تا دو متر و نیم بود) نه نفر بر کف زمین تخته‌ای خوابیدیم. هر نه نفر دو پتو داشتیم. ناگفته نگذارم که همه باید به پهلو می‌خوابیدیم. همین جای کم موجب شده بود که به هم چسبیده بخوابیم که به این ترتیب از سرمای تلخ تا حدودی رها شویم.

گرچه بردن کفش به خوابگاه ممنوع بود، اما بعضی از زندانیان از کفش‌هایشان با وجود لایه‌های گل به عنوان بالش استفاده می‌کردند، وگرنه باید سر را به روی دست خواب رفته می‌گذاشتند. با همه شرایط دردناک، خواب‌مان می‌برد، و برای چند ساعتی به عالم فراموشی می‌رفتیم و از درد و رنج رها می‌شدیم.

بد نیست چند نمونه از سخت‌جانی خود را در برابر دشواری‌ها برای‌تان تعریف کنم. ما نمی‌توانستیم دندان‌هایمان را مسواک بزنیم. با این حال و با وجود کمبود ویتامین لثه‌هایمان سالم‌تر از پیش بود. ناچار بودیم یک پیراهن را شش‌ماه بپوشیم، تا زمانی که از شکل پیراهن در آید. اتفاق می‌افتاد به علت لوله‌های یخ‌بسته نمی‌توانستیم خود را یا حتی قسمتی از خودمان را بشوییم، با این حال زخم دست‌هایمان که به گل و کثافت آلوده بود چرک نمی‌کرد (البته مساله سرمازدگی جدا بود). نمونه دیگر، کسانی بودند که خواب‌شان سبک بود و اگر کوچک‌ترین صدایی از اتاق مجاور می‌آمد از خواب می‌پریدند، حالا می‌توانستند به شکل کتابی کنار رفیق خود که با صدای بلند خرخر می‌کرد به خواب سنگینی فرو روند.

اکنون اگر کسی از ما در مورد حقیقت گفته‌ی داستایوسکی [1] بپرسد که می‌گفت «بشر موجودی است که می‌تواند به همه چیز عادت کند » پاسخ خواهیم داد «بله، بشر موجودی است که به همه چیز خو می‌گیرد، اما نپرسید چگونه» نه بررسی‌های روانشناسی ما به آن مرحله رسیده بود و نه ما زندانیان به آن مرحله رسیده بودیم. زیرا ما هنوز در مرحله ابتدایی واکنش‌های روانی بودیم.

فکر خودکشی تقریبا از ذهن همه ما گذشته بود، همه ما این اندیشه را ولو برای مدت کوتاه تجربه کرده بودیم. اندیشه‌ای که زاییده وضع موجود بود، خطر مرگ که هماره تهدیدمان می‌کرد و نزدیک بودن مرگ کسانی‌که زیر شکنجه بودند، به علت عقیده استوارم که بعدا به ذکر آن خواهم پرداخت، نخستین شب ورودم به اردوگاه با خود پیمان بستم که «به سیم خاردار نزنم». این عبارتی بود که در اردوگاه بکار می‌رفت و به‌ترین شیوه خودکشی بود که با دست زدن به سیم خاردار برق‌دار آنجا می‌گرفت. گرفتن چنین تصمیمی برای من خالی از اشکال نبود. از آنجا، که شانس زنده ماندن و یا رویدادهایی که موجب رهایی می‌شد کم بود، خودکشی دیگر مفهومی نداشت. هیچ‌کس اطمینان نداشت جزو کسانی

1-Dostoevski

باشد که از همه گزینش‌ها جان سالم به در برد. زندانیان آشویتس در نخستین مرحله ضربه روحی از مرگ وحشت نداشتند. حتی اتاق گاز پس از چند روز نخست، ابهت خود را از دست می‌داد.

دوستانی را که بعدها دیدم، به من گفتند من یکی از کسانی نبودم که با ورود به اردوگاه دچار افسردگی شده باشم. هنگامی‌که صبح روز بعد از ورودمان به آشویتس اتفاق زیر رخ داد، من تنها لبخند زدم. داستان از این قرار بود که با وجود اخطارهایی که گفته می‌شد نباید از کلبه‌هایمان خارج شویم، یکی از دوستان من که چند هفته پیش وارد آشویتس شده بود پنهانی به کلبه ما آمد. قصد او از این دیدار برای این بود که با گفتن چند نکته کوچک موجب آسایش ذهنی ما شود. او به حدی وزن کم کرده بود که ابتدا نشناختیمش با شوخ‌طبعی و بی‌قیدی شتاب‌آلود چند نکته را یادآور شد و رفت:

«نترسید! از گزینش وحشت نکنید! دکتر. م (ریاست پزشکی اس.اس) رفتار خوبی با پزشکان دارد.« (این دروغ و سخنان دوستانه رفیق من گم‌راه کننده بود. یکی از زندانیان که پزشک شماری از کلبه‌ها بود و حدود شصت سال از سنش می‌گذشت به من گفته بود که چگونه به دکتر. م التماس کرده بود تا از فرستادن پسرش به اتاق گاز خودداری کند، اما دکتر م. با سردی درخواست او را رد کرده بود.)

دوستم ادامه داد: «خواهش می‌کنم هر روز صورت‌تان را بتراشید، حتی اگر مجبور باشید با یک تکه شیشه این‌کار را بکنید... و یا به قیمت از دست دادن آخرین تکه نان‌تان باشد. در این صورت جوان‌تر و گونه‌هایتان سرخ‌تر به نظر خواهد رسید. اگر می‌خواهید زنده بمانید تنها یک راه وجود دارد: باید بتوانید کار کنید. فرض کنیم پاشنه پای‌تان تاول زده باشد و شما بلنگید و در همین ضمن افسر اس.اس شما را ببیند و شما را به کناری بکشد در آن صورت مطمئن باشید روز بعد اتاق گاز در انتظارتان است. می‌دانید وقتی می‌گوییم «لاابالی« منظورمان چیست؟ مردی که قیافه مفلوکی دارد و پوستی بر استخوان که دیگر توان کارهای دشوار بدنی را ندارد ... این یک «لاابالی» است. یک نفر لاابالی دیر یا زود و غالبا به زودی روانه اتاق گاز می‌شود. بنابراین به یاد داشته باشید: صورت‌تان را بتراشید و کشیده قامت گام بردارید، در این‌صورت نیازی نیست از اتاق گاز وحشتی داشته باشید. همه شما که در اینجا ایستاده‌اید حتی اگر از اقامت‌تان بیست و چهار ساعت بیش‌تر نگذشته باشد نباید از اتاق گاز بترسید، مگر شما. سپس رو به من کرد و گفت، «امیدوارم از رک بودن من نرنجید» رو به دیگران کرد و گفت: «از میان همه شما، او تنها کسی است که باید از گزینش بعدی بترسد. بنابراین نگران نباشید!»

من لبخند زدم و حالا متقاعد شده‌ام که هر کس دیگر در آن روز جای من می‌بود همین کار را می‌کرد.

گفته لسینگ[1] است که «گاهی رویدادهایی موجب می‌شود شما منطق خود را از دست بدهید وگرنه دلیل برای از دست دادن آن ندارید.» چنآنچه واکنش نابهنجار در برابر موقعیت نابهنجار، رفتار طبیعی به شمار می‌رود. ما روان‌پزشکان حتی انتظار این را داریم که واکنش‌های یک فرد در برابر یک امر نابهنجار، از قبیل فرستادن به تیمارستان، به نسبت درجه بهنجار بودن او نابهنجار باشد. واکنش فردی که به اردوگاه کار اجباری وارد شده است نیز وضع نابهنجار ذهنی او را نشان می‌دهد. اما اگر باین مساله از دیدگاه عینی نگاه کنیم در شرایط موجود چنین واکنشی همان‌طور که بعدها خواهید دید واکنشی است بهنجار و راستین، همانطور که من این واکنش‌ها را پیش‌تر توضیح داده‌ام، طی چند روز باژگون شد. زندانی از مرحله نخست به مرحله دوم می‌رسید: مرحله دوم، مرحله بی‌احساسی نسبی بود که زندانی در این دوره در نوعی مرگ عاطفی دست و پا می‌زد، به جز واکنش‌هایی که تاکنون توضیح داده‌ام، زندانیان تازه‌وارد شکنجه دردناک‌تری را از نظر احساسی تجربه می‌کردند که تلاش‌شان بر این بود همه آنها را در خود نابود سازد. نخست اینکه، در حسرت بازگشت به خانه و کاشانه و خانواده خود بودند. این میل و اشتیاق گاه چنان به زندانی فشار می‌آورد که احساس می‌کرد حسرت چون خوره به جانش افتاده است. دو، دیگر تنفر بود ؛ تنفر از همه زشتی‌هایی که در پیرامونش بود، حتی به شکل ظاهری.

به بیش‌تر زندانیان لباس‌های ژنده‌ای داده بودند که مترسک از آن خوش آیندتر بود. در فاصله کلبه‌ها در اردوگاه جز کثافت چیزی به چشم نمی‌خورد و هر چه بیش‌تر تمیز می‌کردیم بیشتر بر سر راهمان ریخته می‌شد. افسران و زندانیان مسئول، خوش داشتند که تازه‌واردان را به کار گروهی تمیز کردن آب‌ریزگاه‌ها و بیرون ریختن مدفوع بگمارند اگر همان‌طور که معمولا روی می‌داد، بهنگام حمل مدفوع بر روی تپه ها، مدفوع به سر و روی زندانیان می‌ریخت و نشانی از تنفر در چهره‌اش دیده می‌شد یا سعی می‌کرد آن‌را پاک کند، ضربات کاپو بود که بر پیکرش فرود می‌آمد و از این‌رو کشتن واکنش‌های به‌هنجار تسریع می‌شد.

ابتدا زندانی وقتی گروهی را می‌دید که در حین رفت و آمد مجازات می‌شوند روی بر می‌گرداند، زیرا نمی‌توانست تحمل کند که رفقایش به هنگام رفت و آمد در باتلاق کتک بخورند. اما روزها و هفته‌های بعد جریان دگرگون می‌شد. صبح زود، وقتی که هوا هنوز گرگ و میش بود زندانی با گروهش جلوی در می‌ایستاد و آماده کار بود. با شنیدن صدای فریادی، می‌دید که چگونه رفیقی را نقش زمین می‌کنند و دیگر بار او را می‌ایستانند و باز هم این‌کار تکرار می‌شود، چرا

۱- Lessing

چنین می‌کردند؟ برای این که تب داشت و بی‌موقع به درمانگاه رفته بود و به خاطر همین که می‌خواست از وظایف روزانه‌اش رها شود تنبیه می‌شد.

اما زندانی که به مرحله دوم واکنش‌های روان‌شناسی رسیده بود دیگر با دیدن تنبیه رفیقش دیده از صحنه برنمی‌گرفت. زیرا در این مرحله احساساتش سست شده بود و این منظره را بدون این‌که کوچک‌ترین احساسی به او دست دهد تماشا می‌کرد. نمونه دیگر را برای‌تان تعریف می‌کنم:

یکی از زندانیان در درمانگاه به انتظار ایستاده بود و با حالت لی لی قدم بر می‌داشت به امید اینکه به علت زخم یا تاول پا یا تب دو روز کار سبک در داخل اردوگاه به او داده شود. پسر دوازده ساله‌ای را می‌دید که به درمانگاه آوردند. این پسر را مجبور کرده بودند ساعت‌ها در برف به حال خبردار بایستند و یا در فضای باز با پای برهنه به علت اینکه کفشی در اردوگاه به اندازه پای او نبود، بیگاری کند. زندانی این منظره را بدون برگرداندن روی نگاه می‌کرد. انگشتان پای این پسر خردسال را سرما زده بود و دکتر کشیک ریشه‌های سیاه غانقاریای او را یکی یکی با موچین می‌کند. نفرت، وحشت و ترحم عواطفی است که تماشاچیان ما در برابر آنها دیگر سنگ شده بودند. منظره شکنجه‌شدگان، کسانی که در حال مرگ بودند و مرده‌ها، پس از چند هفته زندگی اردوگاهی چنان عادی می‌شد که دیگر او را تکان نمی‌داد.

من مدتی در کلبه بیماران تیفوسی کار کردم، که تب‌شان خیلی بالا بود و اغلب هذیان می‌گفتند و در حال مرگ بودند. پس از این‌که یکی از این بیماران مرد، من بدون هیچ‌گونه آشفتگی عاطفی این منظره را که با مرگ هر نفر تکرار می‌شد، تماشا می‌کردم. زندانیان یکی یکی به جسدی که هنوز گرم بود نزدیک می‌شدند. یکی پس مانده سیب زمینی‌اش را چنگ زده بر می‌داشت، دیگری فکر می‌کرد کفش چوبین مرده برایش مناسب‌تر است و کفش‌های خودش را با آن عوض می‌کرد. نفر سوم پالتویش را بلند کرده و دیگری خوشحال بود که می‌توانست چند متری نخ به چنگ آورد، تصورش را بکنید!

من هم این‌ها را بدون این‌که کوچک‌ترین تکانی بخورم، تماشا می‌کردم. سرانجام از «پرستار» خواستم که جسد را از آنجا بیرون ببرد. پرستار وقتی تصمیم گرفت جسد را ببرد دو پای جسد را گرفت و آنرا کشان کشان از راهرویی که دو ردیف چوب چیده بودند و پنجاه بیمار تیفوسی را روی آن‌ها بستری کرده بودند به سمت در برد. چون از کمبود مواد غذایی رنج می‌بردیم، هماره دو پله‌ای که به سمت فضای باز می‌رفت برای ما دچار اشکال می‌کرد. چنانکه چند ماه پس

از اقامت‌مان در اردوگاه یارای بالارفتن از پله ها را که در حدود پانزده سانتیمتر بلندی هر یک از آنها بود، نداشتیم و نمی‌توانستیم بدون آنکه دست‌مان را به چهارچوب در بگیریم و خودمان را بکشیم از آن بالا برویم.

مردی که جسد را حمل می‌کرد به پله ها نزدیک می‌شد. نفس، نفس زنان خودش را بالا می‌کشید، بعد هم جسد را، ابتدا پاهایش، بعد تنه‌اش و سرانجام سرش را بالا می‌کشید. سر جسد را با سر و صدای زیاد و برخورد با پله ها از آن رد می‌کرد.

جای من در طرف مقابل کلبه و کنار تنها پنجره کوچکی بود که نزدیک زمین بنا شده بود.

هنگامی‌که با دستان سرد خود کاسه داغ سوپ را مزه مزه می‌کردم، چشمم به این منظره افتاد.

جسدی که هم اکنون از آنجا دور شده بود با دیدگان زل زده به من می نگریست. همین دو ساعت پیش بود که با این مرد صحبت می‌کردم و حالا در حالی که سوپم را مزه مزه می‌کنم به جسدش می نگرم. اگر بی‌عاطفگی من از نقطه نظر حرفه‌ام مرا به شگفتی وا نمی‌داشت، حالا دیگر این واقعه را به یاد نمی‌داشتم، زیرا کوچک‌ترین احساسی در من برنمی‌انگیخت.

بی تفاوتی و سست شدن عواطف و احساسی که انسان دیگر به چیزی اهمیت ندهد، نشانه‌هایی بود که در مرحله دوم واکنش‌های روان‌شناسی زندانیان پدید می‌آمد و سرانجام او را در برابر شکنجه‌های لحظه‌ای و روزانه دیگران بی‌تفاوت می‌کرد و با همین سنگ شدن و بی‌تفاوت ماندن بود که زندانی به زودی تاری به دور خود می‌تنید.

هر حرکتی موجب کتک خوردن می‌شد و گاهی حتی بی دلیل کتک می‌خوردیم. به طور مثال نان در محل کارمان جیره‌بندی بود و ما می‌بایست برای دریافت نان به صف بایستیم. یک‌بار یکی از زندانیان پشت سر من کمی‌خارج از صف ایستاده بود و این برهم خوردن قرینه برای افسر اس.اس خوشایند نبود.

نه می‌دانستم پشت سر من چه می‌گذشت و نه می‌دانستم در ذهن نگهبان اس.اس چه می‌گذرد، همین قدر دو ضربه محکم بر سرم فرود آمد. همان موقع نگهبان را که با چوب بر سرم می‌کوفت دیدم. در چنین لحظه‌ای، آنچه به انسان ضربه می‌زند درد جسمی نیست (و این همان‌قدر که در مورد تنبیه کودکان صادق است، در مورد بزرگسالان نیز درست است) بلکه این رنج روحی برخاسته از بی‌عدالتی و به طور کلی بی‌منطقی است که آزاردهنده است.

آنچه موجب شگفتی است، اینست که ضربه‌ای که نشانی از خود به جای نمی‌گذارد می‌تواند در شرایط ویژه‌ای بیش از ضربه‌ای که جایش باقی می‌ماند، آزار دهد. یک‌بار در یک توفان، برف روی خط راه آهن را گرفته بود. با وجود هوای نامساعد، گروه ما می‌بایست کار می‌کرد. چون تنها راه گرم نگهداشتن خودمان را در کار کردن می‌دیدیم، من به شدت

ریل را جابجا می‌کردم. تنها یک لحظه برای این‌که نفسی تازه کنم به بیلم تکیه دادم. از بخت برگشته من درست در همان لحظه نگهبان برگشت و مرا دید و فکر کرد وقت می‌گذرانم. دردی که او در آن لحظه برایم آفرید نه از دشنام بود و نه از ضربه‌ای که به من وارد آورده بود. نگهبان حتی این زحمت را به خود نداد به مرد ژنده‌پوش گرسنه‌ای که در برابرش ایستاده بود و شاید می‌توانست به طور مبهم یادآور وجود انسانی باشد، چیزی بگوید، حتی دشنام هم نداد. در عوض با حالتی خوشحال سنگی از زمین برداشت و به سوی من پرتاب کرد. این کار او به نظر من درست مانند جلب توجه یک حیوان بود. فراخواندن حیوانی اهلی به سر کارش، با موجودی که وجه مشترک‌مان آن‌قدر ناچیزست که او را حتی تنبیه نمی‌کنیم دردناک‌ترین بخش این کتک‌ها توهین‌هایی بود که به ما می‌کردند. چنان‌که یک‌بار مجبورمان کردند تیرهای چوبی دراز و سنگین را بر روی مسیر یخ بسته حمل کنیم. اگر یکی از افراد پایش می‌لغزید نه تنها وضع خود را به خطر انداخته بود بلکه برای بقیه کسانی هم که همان تیر را حمل می‌کردند خطر ایجاد می‌کرد. لگن خاصره یکی از دوستان دیرین من نقص مادرزادی داشت اما او خوشحال بود که با وجود این نقص می‌توانست کار کند زیرا به هنگام گزینش افرادی که نقص عضوی داشتند یقینا به اتاق گاز روانه می‌شدند. او که با عده‌ای تیر چوبی بسیار سنگینی حمل می‌کرد، بر روی مسیر یخ‌بندان لنگید و چیزی نمانده بود که بیفتد و بقیه را هم با خود بکشد. چون هنوز نوبت من نرسیده بود بدون درنگ به یاری‌اش شتافتم. بی‌درنگ ضربه‌ای بر پشتم فرود آمد و نگهبان در حالی‌که توبیخم می‌کرد دستور داد به جای خود بازگردم. شگفت‌آور اینجاست که همین نگهبانی که مرا کتک می‌زد چند دقیقه پیش با لحن توبیخ‌آمیزی به ما گفته بود که ما «خوکها» اصلا حس همکاری نداریم.

یک‌بار هم، در جنگلی با حرارت دو درجه فارنهایت، به کندن زمین یخ‌زده پرداختیم تا لوله‌های آب را جاگذاری کنیم. در آن‌روزها از نظر بدنی ضعیف شده بودم. سرکارگری آمد با گونه‌های گوشت‌آلو و سرخ. چهره او مرا به یاد کله خوک انداخت. نگاهم روی دستکش‌های گرم و نرم او در آن سرمای گزنده‌ایستاد. مدتی ساکت مرا ورانداز کرد. احساس کردم همانند شکارچی در کمین من است زیرا مقدار خاکی را که کنده بودم جلویم بود و این خود میزان کارم را نشان می‌داد.

ناگهان فریادش بلند شد «خوک کثیف، تمام مدت مواظبت بودم! کار کردن را به تو خواهم آموخت! وادارت می‌کنم با دندان‌هایت زمین را بکنی و مثل یک حیوان بمیری! دو روزه حسابت را می‌رسم! هرگز در زندگیت کار نکرده‌ای. خوک کثیف، چه کاره بودی؟ تاجر؟»

دیگر هیچ چیز برایم اهمیت نداشت، آب از سرم گذشته بود چه یک نی، چه صد نی. اما باید تهدید او را برای کشتنم جدی می‌گرفتم. از این‌رو راست ایستادم و چشم در چشمش دوختم.

«من یک پزشک بودم ـ یک پزشک متخصص.»

«چی؟ پزشک بودی؟ شرط می‌بندم که جیب مردم را خالی کرده‌ای.»

«اتفاقا من در درمانگاه دولتی کار می‌کردم و پولی هم از مردم دریافت نمی‌کردم.» اما متوجه شدم زیادی حرف زده‌ام. در همین ضمن نگهبان خودش را روی من انداخت و در حالی که مثل دیوانگان نعره‌ای زد مرا به زمین کوبید. و دیگر به یاد ندارم ضمن فریادها چه گفت.

مراد من از بیان این داستان جزیی اینست که نشان دهم لحظاتی پیش می‌آید که خشم و نفرت می‌توانست حتی یک زندانی مسخ شده را نیز برانگیزاند- خشم و نفرت نه تنها از بی‌رحمی‌یا درد ناشی از آن، بلکه از تحقیر نهفته در آن. در آن لحظه خون به سرم دوید، زیرا باید به سخنان مردی گوش دهم که بر من و زندگی من داوری می‌کند. بی‌آنکه کوچک‌ترین چیزی از آن بداند، مردی که (باید اعتراف کنم: وقتی داستان را برای رفقای زندانی خود تعریف کردم، آرامش کودکانه‌ای به من دست داد) آن‌قدر پست و وحشی بود که پرستار درمانگاه سرپایی بیمارستان من، او را حتی به اتاق انتظار راه نمی‌داد.

خوشبختانه کاپویی که در گروه ما بود، خود را مدیون من می‌دانست، او به علت اینکه به ماجراهای عاشقانه و گرفتاری‌های خانوادگیش گوش می‌دادم به من علاقه پیدا کرده بود. او ماجراهایش به هنگام پیاده‌روی های دراز به سمت محل کار برایم تعریف می‌کرد.

من با شناخت او و با برداشتی که از شخصیت او داشتم و با پندهای روان‌کاوانه، در او نفوذ کردم. از آن پس او از من سپاسگزار بود و این خود برای من ارزش داشت. او بارها در یکی از پنج ردیف نخست صف جایی کنار خودش برای من نگه می‌داشت که معمولا شامل دویست و هشتاد نفر می‌شد و این نهایت لطف او بود. ما باید صبح زود زمانی که هنوز هوا گرگ و میش بود به صف می‌ایستادیم. همه از اینکه ممکن بود دیر برسند و در ردیف‌های عقبی صف بایستند وحشت داشتند، زیرا اگر به افرادی برای انجام کارهای ناخوشایند نیاز داشتند، کاپوی ارشد می‌آمد و آنان را از آخر صف برمی‌گزید و این افراد باید به سرپرستی نگهبانان نآشناس، به کار دیگری و به ویژه کارهای دشواری بپردازند. کاپوها، گاهی هم این افراد مورد نیاز را از پنج ردیف نخست برمی‌گزیدند تا مچ کسانی را که سعی می‌کردند زرنگی و رندی کنند بگیرند، همه اعتراض ها و التماس‌ها را نیز با چند لگد جانانه، آرام می‌کردند و مجرمین برگزیده شده را تا رسیدن به محل کار با فریاد و کتک می‌دوانیدند.

من، تا زمانی که کاپوی گروهم نیازی به درد دل با من داشت از این برنامه ها آسوده بودم- جای تضمین شده افتخاری من در کنار او بود. اما این رفاقت امتیاز دیگری نیز داشت. من هم مانند همه زندانیان از آماس پا درد می‌کشیدم. پاهایم به حدی ورم کرده بود و پوست پایم آنچنان کشیده می‌شد که به سختی می‌توانستم زانوهایم را حرکت دهم. برای اینکه بتوانم با پاهای آماس کرده کفش‌هایم را بپوشم، ناچار بودم بند کفش‌هایم را نبندم. اگر جورابی می‌داشتم هم نمی‌توانستم بپوشم، چون کفش‌هایم به پایم نمی‌رفت. از این‌رو پاهای من که نیمی از آن برهنه بود، همواره خیس و کفش‌هایم نیز پر از برف بود. که صد البته پاهای‌مان همواره سرمازده و متورم بود و به این ترتیب هرگامی که برمی‌داشتیم دردناک بود. در راه‌پیمایی‌های دراز کفش‌هایم پوشیده از برف می‌شد. در نتیجه زندانیان مرتبا می‌لغزیدند و افرادی که در پشت سر آنان در حرکت بودند، روی هم می‌افتادند. آن‌وقت این ستون گوشتی تنها برای یک لحظه و نه بیش‌تر ،از حرکت باز می ایستاد. در چنین مواردی نگهبان درنگ نمی‌کرد و با قنداق تفنگ خود ضرباتی به پیکر زندانیان وارد می‌آورد و آنان را بر می‌خیزانید. طبیعی است کسانی که جایشان در جلوی صف بود، کم‌تر مجبور بودند از حرکت بازایستند و در نتیجه نیازی نبود برای رسیدن به صف، با پاهای دردناک بدوند. باز هم من خوش‌وقت بودم به علت اینکه پزشک ویژه عالی‌جناب کاپو شده بودم، در ابتدای صف و با گام‌های آرام حرکت می‌کردم.

ضمنا خیالم جمع بود که کاپوی من به خاطر خدمتی که در حقش به جا می آوردم، به هنگام تقسیم سوپ ناهار وقتی نوبت به من می‌رسید، چمچه را به ته دیگ می‌زد و مقداری نخود هم در کاسه ام می‌ریخت. این کاپو که پیش‌تر افسر ارتش بود، حتی آن‌قدر شهامت به خرج می‌داد که در گوش سرکارگر که میانه‌ام با او شکراب بود زمزمه می‌کرد که من کارگر استثنایی خوبی هستم. درست است که این تعریف‌ها دستم را نمی‌گرفت، اما به هر حال زندگی مرا نجات می‌داد (یکی از چند موردی بود که جانم را نجات می‌داد). روز بعد از مشاجره من با سرکارگر، مرا پنهانی برای کار به گروه دیگری فرستاد.

سرکارگرانی هم بودند که با ما همدردی می‌کردند و تلاش می‌کردند دست کم در محیط کار تسهیلاتی برای ما فراهم آورند.

با این حال آنان نیز هماره یادآوری می‌کردند که یک کارگر عادی در مدت کم‌تر، چندین برابر ما کار انجام می‌دادند. اما آیا آنان می‌دانستند که سهمیه نان کارگران عادی دیگر روزی سیصد گرم نبود (که غالبا ما کمتر از این مقدار را دریافت می‌داشتیم) و روزی نیم لیتر سوپ بسیار رقیق نمی‌خوردند، که کارگران عادی زیر چنان فشاری روانی که ما بدان محکوم بودیم، نبودند که از خانواده‌هایمان خبری دریافت نمی‌کردیم ـ خانواده‌هایی که یا به اردوگاه‌های دیگری

فرستاده شده و یا بی‌درنگ به اتاق‌های گاز روانه شده بودند، که کارگران عادی مرتبا هر روز و هر ساعت تهدید به مرگ نمی‌شدند. من حتی یک‌بار به خود جرات دادم و به یک سرکارگر گفتم، «اگر شما هم در همان مدت زمان کوتاهی که من راه‌سازی را یاد گرفتم، جراحی مغز را یاد گرفتید احترام فراوانی برای‌تان قایل می‌شدم.» سرکارگر با شنیدن این حرف پوزخندی زد.

بی‌احساسی، که مهم‌ترین نشانه مرضی مرحله دوم بود مکانیزم ضروری «دفاع از خود»[۱] به شمار می‌رفت. رفته رفته واقعیت سست می‌شد، و همه تلاش‌ها و همه **عواطف و هیجان‌ها**، روی یک مساله دور می‌زد، حفظ جان و حفظ سایر دوستان. شامگاهان وقتی زندانیان چونان گله از محل کار به اردوگاه بازگردانده می‌شدند، شنیده می‌شد که می‌گویند، «خوب یک روز دیگر هم گذشت.»

به خوبی می‌توان پی برد، آن‌چنان فشاری که با نیاز دائم به تلاش برای زنده ماندن همراه بود موجب می‌گردید، وضع روحی زندانیان به سطح پایینی افت کند. چند نفر از همکاران من در اردوگاه که آموزش و زمینه‌ای در روان‌کاوی داشتند، اغلب از «واپس‌روی» در میان زندانیان اردوگاه سخن می‌گفتند، «واپس‌روی» به معنای بازگشت به یک نوع زندگی ذهنی ابتدایی است. در چنین مرحله‌ای، زندانی آرزوها و خواسته‌هایش را در خواب می‌بیند.

زندانیان اغلب چه نوع خواب‌هایی می‌دیدند؟ نان، شیرینی، سیگار و حمام گرم، خوبی را به خواب می‌دیدند. چون این آرزوها در عالم بیداری برآورده نمی‌شد، از این رو به شکل رویا تظاهر می‌کرد. اینکه آیا دیدن این خواب‌ها مفید بود یا نه بحث دیگری است، زندانی باید پس از بیدار شدن با واقعیت زندگی اردوگاهی و تضاد وحشت‌ناک آن با توهمات و هذیان‌های رویا، رویاروی می‌گردید.

هرگز فراموش نمی‌کنم که چگونه یک شب با قرقر یکی از زندانیان از خواب جستم. او به شدت دست و پا می‌زد و گویا دچار کابوس وحشتناکی شده بود. از آنجا که هماره، به ویژه نسبت به کسانی که خواب‌های ترسناک می‌دیدند یا هذیان می‌گفتند، حس ترحم داشتم، خواستم مرد بی‌چاره را از خواب بیدار کنم، اما ناگهان دستم را که می‌رفت او را تکان دهد پس کشیدم، چون از عملی که می‌خواستم انجام دهم، وحشت کردم. و در آن لحظه به این حقیقت رسیدم که هیچ خوابی هر چند هولناک نمی‌تواند به تلخی و گزندگی واقعیت زندگی اردوگاهی پیرامون ما باشد و من ناآگاهانه می‌خواستم او را به آن زندگی بازگردانم.

1- Self - Defense

طبیعی بود که به علت غذای ناکافی که از نظر کیفیت و کمیت صفر بود و زندانیان از آن رنج می‌بردند، آرزوی یک غذای خوب، غریزه ابتدایی اصلی شده بود که ذهن زندانیان را هماره مشغول می‌داشت. حال بیایید با هم به دیدار زندانیانی برویم که در حال کار کردن هستند، بهم نزدیکند و اتفاقا کسی هم مراقب آنان نیست. بی‌درنگ در زمینه مواد غذایی شروع به گپ زدن می‌کردند یک زندانی از دیگری که داخل گودال کار می‌کرد، می‌پرسید غذای دل‌خواهش چیست. و پس از آن دستور غذاهایی را که می‌توانستند بپزند با یکدیگر رد و بدل می‌کردند، صورت غذای روز آزادی خود را که بار دیگر گرد هم می‌آمدند در ذهن آماده می‌کردند، روزی که در آینده‌ای دور از بند رها شوند و به کاشانه‌های خود بازگردند. درباره غذا آن‌قدر به تفصیل صحبت می‌کردند تا این‌که ناگهان به وسیله واژه رمز یا شماره‌ای خبر دهن به دهن به ما می‌رسید که: «نگهبان سر رسید.»

من هماره صحبت درباره غذا را خطرناک می‌دانستم. زیرا اشتباه است جهاز هاضمه خود را تا حدودی با کمیت و کیفیت بسیار پایین خو گرفته است، با مجسم کردن غذاهای خوش‌مزه و لذیذ تحریک کنیم، گرچه این‌گونه صحبت‌ها همراه با یک آرامش روانی زودگذر است، اما تصوری است که از نظر جسمی بدون تردید خالی از خطر نیست.

در اواخر دوره زندان، جیره روزانه غذایی ما شامل سوپ بسیار رقیق و همان تکه کوچک نان پیشین بوده، علاوه بر آن جیره به اصطلاح اضافی نیز داشتیم که شامل بیست گرم کره نباتی، یا یک ورقه نازک کالباس ارزان قیمت، یا یک تکه کوچک پنیر، یا کمی عسل غیر طبیعی، یا یک قاشق مربای رقیق که نوعش روزانه تغییر می‌کرد. این نوع تغذیه از نظر کالری کاملا نابسنده بود، به ویژه که ما کار سخت بدنی هم می‌کردیم و در ضمن هماره با لباس ناکافی در معرض سرما هم بودیم. وضع بیمارانی که زیر مراقبت ویژه بودند و اجازه داشتند به جای ترک اردوگاه در بستر بمانند از این‌هم اسف‌انگیزتر بود.

وقتی آخرین لایه‌های چربی بدن‌مان آب می‌شد و ما به شکل اسکلتی در می‌آمدیم که لباس ژنده به تنش کرده باشند، باید شاهد تحلیل رفتن بدن‌مان می‌بودیم. بدن ما پروتیین خود را هضم می‌کرد و در نتیجه ماهیچه‌ها ناپدید می‌شدند. و حالا دیگر بدنی نیرویی برای ایستادگی نداشت. اعضای جامعه کوچک ما یکی پس از دیگری می‌مردند. هر یک از ما استادانه می‌توانستیم بگوییم این بار نوبت کیست و این شتر کی در خانه خودمان خواهد خوابید. با آن همه مرگ و میری که شاهدش بودیم، دیگر علائم مرگ را بخوبی می‌شناختیم. و پیش‌بینی‌های ما کاملا دقیق بود. در گوش یکدیگر زمزمه می‌کردیم، «او دیری نخواهد پایید.» یا «حالا نوبت اوست» و شب هنگام که طبق برنامه روزانه شپش‌های خود را می‌جستیم و تن عریانمان را می‌دیدیم فکر می‌کردیم که چه بر سرمان آمده است؟ آیا این بدن، که

جسدی بیش نیست بدن ماست؟ ما دیگر چیزی جز مشتی از یک توده عظیم گوشت انسانی نیستیم. توده عظیم پشت سیم‌های خاردار که در کلبه‌های گلی، گله‌وار جا داده شده‌ایم، توده‌ای که هر روز بخشی از آن می‌پوسد و فاسد می‌شود زیرا دیگر جان ندارد.

پیش از این یادآور شدم که چگونه به خوراک و غذاهای دل‌خواه اندیشیدن خوره‌وار مغز زندانیان را آزار می‌داد و این کار اجتناب‌ناپذیر بود. این فکر ذهن آگاه هر زندانی را در هر لحظه‌ای از بیکاریش اشغال می‌کرد. شاید بتوانید پی ببرید که حتی نیرومندترین ما نیز در حسرت روزی بودیم که بار دیگر غذای نسبتا خوبی بخوریم، و این اشتیاق در واقع به خاطر خود خوراک نبود بلکه برای روزی بود که آن زندگی دون بشری که در آن به چیزی جز غذا نمی‌اندیشیدیم از هم فرو بپاشد.

کسانی که چنین مراحلی را تجربه نکرده‌اند، مشکل بتوانند آن تعارض ذهنی را که نابودکننده روح است و تضادهای نیروی اراده مردی که گرسنگی را تجربه کرده است، مجسم کنند. آنان هم‌چنین هرگز درک نخواهند کرد، معنای تنها ایستادن و کندن گودال و گوش به سوت اعلام ساعت نه و نیم یا ده صبح داشتن چیست. ما تنها نیم ساعت استراحت داشتیم و در این ساعت جیره نان ما را توزیع می‌کردند (در صورتی‌که اصلا نانی وجود می‌داشت؟) آنان به کرات از سرکارگر راجع به چگونگی رفتار ما می‌پرسیدند و ما مرتبا ساعت را می‌پرسیدیم و با دل‌گرمی تکه نان‌مان را در جیب پالتو لمس می‌کردیم، ابتدا آن‌را چونان چیز گران‌بهایی با انگستان سرمازده و بدون دست‌کش در دست می‌گرفتیم و بعد تکه‌ای از آن‌را می‌کندیم و به دهان می‌گذاشتیم، و سرانجام با آخرین ذره نیروی اراده باز هم آن‌را در جیب می‌گذاردیم و با خود پیمان می‌بستیم که تا شام‌گاه آن را نگه داریم. آیا کسی می‌تواند به معنای همه آنچه یادآور شدم پی ببرد؟

ما در مورد با معنا یا بی‌معنا بودن شیوه‌های ویژه‌ای که برای یک‌باره خوردن و یا کم کم خوردن آن یک تکه نان ناچیز صحبت می‌کردیم، این نانی بود که در اواخر دوره زندان و تنها روزی یک‌بار به ما داده می‌شد. در میان زندانیان دو نوع طرز تفکر وجود داشت. یکی خوردن جیره نان در همان لحظه نخست. که این کار دو امتیاز داشت. هم زندانی درد گرسنگی را دست کم یک‌بار در روز برای مدتی کوتاه تسکین می‌داد و هم این‌که به این شکل آن‌را از دست/برد احتمالی و یا کمبود جیره حفظ می‌کرد. دو دیگر این‌که گروهی جیره خود را تقسیم می‌کردند و به دفعات می‌خوردند و دلایل مختلفی هم ارائه می‌دادند. که من سرانجام به صف آنان پیوستم.

وحشتناکترین لحظه‌ها در ۲۴ ساعت زندگی اردوگاهی ساعت بیداری بود. زیرا خواب ما در سپیده دم گرگ و میش با نواختن سه سوت پاره می‌کردند. ما را بی‌رحمانه از خواب زاییده از خستگی مفرط و رویاهای شیرین جدا می‌کردند و در این زمان بود که باید با کفش‌های خیس خود که به ندرت می‌توانستیم پاهای دردناک و آماس کرده خود را در آن فرو بریم کشمکش کنیم.

البته غرولندهای معمول و قرقرهایی هم شنیده می‌شد که ناشی از بستن کفش با سیم به جای بند کفش بود. یک روز صبح صدای گریه کسی را شنیدم که او را به عنوان آدم شجاع و باوقاری می‌شناختم.

این مرد چونان کودکان می‌گریست زیرا پس از کشمکش فراوان با کفش‌هایش که برایش کوچک شده بود و نمی‌توانست پاهای آماس کرده‌اش را در آن بگنجاند، مجبور شده بود با پاهای برهنه در برف راه برود من در چنین لحظات وحشتناکی کمی آرامش می‌یافتم، جیره نانم را از جیب در می‌آوردم و با اشتهای فراوان از ذراتش لذت می‌جستم.

بدی تغذیه، و پیوسته به غذاهای مختلف اندیشیدن، احتمالا روشن می‌کند که چرا معمولا اشت‌های جنسی در ما از بین رفته بود. به جز اثرات نخستین ضربه روحی، این تنها تفسیری بود که روان‌شناس باید در اردوگاه‌های مردانه در مورد این پدیده، که برعکس همه تاسیساتی که اعضای آن را مردان تشکیل می‌دادند، مانند ارتش، انحراف جنسی در اردوگاه کار اجباری کم بود، توجه می‌کرد. زندانی حتی در خواب هم توجهی به مسایل جنسی نداشت، در حالی‌که احساسات ناکام مانده و عالی او در عالم خواب تجلی می‌کرد.

اکثر زندانیان با غوطه‌ور شدن در یک زندگی بدوی و تلاش در رهایی جان‌شان، نسبت به هر چیزی که با این هدف پیوندی نداشت، بی توجه بودند و این نشان می‌داد که چگونه از احساسات و عواطف تهی شده‌اند. من این مساله را در انتقالم از آشویتس به اردوگاهی وابسته به داخاو[1] دریافتم. ترنی که ما را می‌برد حامل دو هزار زندانی بود. این ترن از وین می‌گذشت. نیمه شب بود که از یکی از ایست‌گاه‌های قطار وین می‌گذشتیم. ترن از خیابانی می‌گذشت که من سال‌های بسیاری از زندگی‌ام را، در واقع تا پیش از اینکه به اسارت گرفته شوم در آنجا سپری کرده بودم.

در کوپه ما که دارای دو روزنه کوچک میله‌دار بود، ۵۰ تن زندانی جا داده شده بود در حالی‌که یک گروه، تنها برای چمباتمه زدن روی کف کوپه جا داشتند، بقیه که مجبور بودند ساعت‌ها به‌ایستند کنار آن روزنه جمع شدند. کسانی که گرد پنجره بودند روی پنجه پا سرک می‌کشیدند و من هم با نیم‌نگاهی همراه با ترس از لابلای سر همه به زادگاهم نگاه

---

۱ - شهری در باواریا، نزدیک مونیخ محل اردوگاه اجباری دوران هیتلر. (برگرداننده)

می‌کردم. از آنجا که فکر می‌کردیم قطار ما به سوی موتهوزن در حرکت بود و بیش از یک یا دو هفته از عمرمان باقی نبود، بیش‌تر احساس مرگ می‌کردیم تا زندگی. یک احساس غریزی در درونم بود که فکر می‌کردم من خیابان‌ها، میدان‌ها و خانه‌های دوران کودکی‌ام را با دیدگان یک مرده، مرده‌ای که از جهان دیگری بازگشته نگاه می‌کنم، من شهر را مثل یک شهر جن‌زده می‌دیدم. پس از ساعت‌ها تاخیر ترن ایستگاه را ترک کرد. و اینجا بود که خیابان را دیدم- خیابان خودمان را! جوانانی که سال‌ها زندگی اردوگاهی را پشت سر گذارده بودند و چنین سفری برای‌شان رویداد بزرگی به شمار می‌رفت با عشق از روزنه به خیابان‌ها خیره شده بودند. به آنان التماس می‌کردم، به هم سلولی‌هایم تمنا می‌کردم بگذارند جلوی روزنه بایستم و تنها یک لحظه شهر را نگاه کنم. تلاش می‌کردم به آنان بفهمانم که در آن لحظه نگاه کردن از آن روزنه برایم چه معنایی دارد.

تقاضایم را با بی‌ادبی و ریش‌خند پاسخ دادند: «می‌خواهی بگویی همه عمرت را در اینجا گذرانده‌ای؟ خوب، پس دیدنی‌ها را به اندازه کافی دیده‌ای!»

معمولا در اردوگاه یک نوع «خمودی فرهنگی [۱]» مشاهده می‌شد. در این زمینه البته دو استثنا وجود داشت: سیاست و دین. تقریبا می‌توانم بگویم در همه اردوگاه پیوسته سخن از سیاست می‌رفت، به طور عمده بحث‌ها بر پایه شایعات بود. شایعه از گوشه‌ای درز می‌کرد و به سرعت در سراسر اردوگاه ریشه می‌دواند. معمولا شایعاتی که در زمینه وضعیت ارتش رواج می‌یافت ضد و نقیض بود. این گونه شایعات به سرعت یکی پس از دیگری گل می‌کرد و در ذهن همه زندانیان موجب جنگ اعصاب می‌شد. بسیاری مواقع، امید زندانیان درباره پایان سریع جنگ که از سوی افراد خوش بین شایع شده بود مبدل به نومیدی می‌شد. برخی از زندانیان دیگر امیدی نداشتند و این بیماران خوش‌بین بودند که روی اعصاب آدم چنگ می‌انداختند.

علایق مذهبی زندانیان که با سرعت جان می‌گرفت، نشانی از صمیمیت آنان داشت که در تصور می‌گنجید. ژرفا و نیروی مذهبی اغلب تازه‌واردان را به شگفتی وا می‌داشت. آنچه که در این رابطه سخت انسان را زیر تاثیر قرار می‌داد، دعاها و مراسم مذهبی بود که زندانیان از خود ابداع کرده بودند و در گوشه کلبه‌ای، یا در تاریکی کامیون قفل شده ویژه چهارپایان که ما را از محل کار دور افتاده‌ای، خسته و گرسنه در حالی که در جامه‌های ژنده خود منجمد شده بودیم به اردوگاه باز می‌گرداند، به جای می‌آوردند.

۱- Cultural Hibernation

در زمستان و بهار سال ۱۹۴۵ تیفوس شایع شد و تقریبا همه زندانیان به این بیماری مبتلا شدند. درصد مرگ و میر افراد ضعیف که باید تا آنجا که توان داشتند به کار خود ادامه می‌دادند بالا بود.

جایی که بیماران را بستری کرده بودند، نامناسب بود. نه دارویی وجود داشت و نه مراقبتی. پاره‌ای از نشانه‌های بیماری بسیار ناخوشایند بود، بی‌اشتهایی غیرقابل کنترل حتی نسبت به مقدار ناچیز غذا (که خطر دیگری برای زندگیش به شمار می‌رفت) و حمله‌های وحشت‌ناک سرسام و هذیان از آن جمله بودند. بدترین مورد هذیان دامن‌گیر یکی از دوستانم شد، که فکر می‌کرد در حال مرگ است و می‌خواست دعا بخواند. اما در آن حال نمی‌توانست واژه‌های مناسب دعا را بیابد. من و بسیاری دیگر از زندانیان می‌کوشیدیم برای این‌که دچار سرسام نشویم بیش‌تر شب را بیدار بمانیم. ساعت‌ها تلاش می‌کردم تا توانستم سخنرانی‌هایی را در ذهن خود آماده کنم. سرانجام آغاز به نوشتن کتابی کردم که در اتاق گندزدایی آشویتس گم کرده بودم. این بار واژه‌های کلیدی را به شیوه کوتاه‌نویسی و روی پاره کاغذی نوشتم.

گه‌گاهی هم جلسات بحث علمی‌در اردوگاه تشکیل می‌شد. یک‌بار شاهد چیزی بودم که هرگز در زندگی عادی و با اینکه به علایق حرفه‌ام نزدیک بود، ندیده بودم و این یک جلسه احضار روح بود. سرپرست پزشکان اردوگاه که می‌دانست تخصصم روان پزشکی است (و خود یکی از زندانیان بود) از من هم دعوت کرده بود در این جلسه حضور یابم. این جلسه در اتاق کوچک خصوصی او در بخش بیماران بستری تشکیل می‌شد. تعداد کمی‌گرد آمده بودند که در میان آنان، برخلاف قانون، افسری هم از بخش بهداری دیده می‌شد.

در اینجا مردی با خواندن دعا، شروع به احضار روح کرد. منشی اردوگاه بدون اینکه خیال نوشتن داشته باشد روی زمین نشسته بود و یک برگ کاغذ سفید هم برابرش بود. ده دقیقه بعد (پس از اینکه جلسه به علت اینکه رابط نتوانست با روح ارتباط برقرار کند) مداد منشی به آرامی‌خطوطی روی کاغذ رسم کرد که به روشنی واژه «VAE.V» خوانده می‌شد گفته شد که منشی هرگز لاتین نیاموخته بود و همچنین هرگز پیش از آن واژه‌های «Vae-victis» را که به معنای وای بر مغلوب است را نشنیده بود. به عقیده من او باید یک‌بار این واژه‌ها را پیش‌تر شنیده باشد و اکنون بدون اینکه به یاد بیاورد به روح (ضمیر ناخوادآگاه او) بازگشته بود، این جلسه چندماه پیش از آزادی ما و در پایان جنگ تشکیل شد.

با وجود اینکه ما در اردوگاه کار اجباری محکوم به یک زندگی ذهنی و جسمی بدوی بودیم، امکان این بود که در ژرفای زندگی معنوی نیز غوطه‌ور شدیم. شاید افراد حساسی که به یک زندگی روشن‌فکرانه پرباری عادت کرده بودند،

بیش‌تر از دیگران رنج می‌بردند (این عده اغلب ساختمان بدنی ظریفی داشتند) اما کم‌تر از دیگران به زندگی درونی آنان آسیب رسید. آنان می‌توانستند از محیط وحشت‌ناک به زندگی درونی پربار خود و به آزادی معنوی بازگردند. تنها به همین دلیل است که می‌توان پی به این راز آشکار برد که اغلب دیده می‌شد عده‌ای از زندانیان ضعیف و ناتوان بهتر از کسانی که نیرومند بودند در برابر زندگی اردوگاهی دوام می‌آوردند. برای این‌که مساله برای خودم روشن شود، ناچارم به تجارب شخصی خود بازگردم. بگذارید برایتان بازگو کنم که در آن سحرگاهان گرگ و میش که ناچار بودیم پیاده به سوی محل کارمان برویم چه اتفاقی افتاد.

فرمان قدم رو با فریاد فرمانده صادر می‌شد: «گروه، قدم رو! چپ-دو-سه-چهار! چپ-دو-سه-چهار! چپ-دو-سه-چهار! نفر اول حرکت، چپ و چپ و چپ و چپ! کلاه‌ها برداشته!» هنوز هم این واژه‌ها در گوش من زنگ می‌زند. وقتی فرمان «کلاه‌ها برداشته!» داده شد، ما از دروازه اردوگاه گذشتیم و نورافکن‌های چرخان روی ما می‌چرخید. بیچاره کسی که به علت سرما پیش از این‌که اجازه داده شود کلاه‌مان را به سر بگذاریم، کلاهش را روی گوش‌هایش کشیده بود.

ما در تاریکی در امتداد جاده‌ای که از اردوگاه منشعب می‌شد روی سنگ‌های بزرگ سکندری می‌رفتیم و توی گودال‌های بزرگ می‌لغزیدیم نگهبانانی که ما را همراهی می‌کردند، سرمان فریاد می‌زدند و با قنداق تفنگ ما را به پیش می‌راندند. کسانی که پاهایشان آماس کرده بود و نمی‌توانستند درست راه بروند بازوی رفیق خود را می‌گرفتند. هیچ سخنی شنیده نمی‌شد، زیرا سوز سرما حالی برای حرف زدن باقی نمی‌گذاشت. مردی که کنار من بود، دهانش را در یقه‌اش که بالا کشیده بود فرو برده و ناگهان در گوشم زمزمه کرد: «اگر همسران ما، ما را در این وضع می‌دیدند! امیدوارم وضع آنان در اردوگاهشان بهتر از ما باشد و از بلایی که به سر ما می آید خبر نداشته باشند.»

سخنان رفیقم مرا به یاد همسرم انداخت. در حالی‌که کیلومترها مسافت را روی یخ‌ها سکندری می‌خوردیم، بارها از یکدیگر به عنوان حایل استفاده می‌کردیم، یک‌دیگر را از روی زمین بلند می‌کردیم و به پیش می‌راندیم، افتان و خیزان در حرکت بودیم، بدون اینکه سخنی بگوییم. اما هر دو می‌دانستیم، که هر یک به همسر خود می‌اندیشد.

گه‌گاهی به آسمان که ستاره‌هایش در حال افول بود و روشنایی گل‌بهی رنگ سحر در پس توده ابرها جای‌گیر می‌شد، نگاه می‌کردم. اما ذهنم تصویر همسرم را رها نمی‌کرد. او را با زیرکی مرموزش مجسم می‌کردم. او به من پاسخ می‌داد، لبخند او و نگاه اطمینان‌بخش و رکش را می‌دیدم. چه حقیقت داشته باشد و چه نداشته باشد نگاه او در آن لحظه درخشان‌تر از خورشیدی بود که خیال برخاستن داشت.

اندیشه‌ای در من شکفت: برای نخستین بار در زندگی‌ام حقیقتی را که شعرای بسیاری به شکل ترانه سروده‌اند و اندیشمندان بسیار نیز آن‌را به عنوان حکمت نهایی بیان داشته‌اند، دیدم. این حقیقت، که عشق عالی‌ترین و نهایی‌ترین هدفی است که بشر در آرزوی آنست. و در اینجا بود که به معنای بزرگ‌ترین رازی که شعر بشر و اندیشه و باور بشر باید آشکار سازد، دست یافتم، **رهایی بشر از راه عشق و در عشق است**. پی بردم که چگونه بشری که دیگر همه چیزش را در این جهان از دست داده، هنوز می‌تواند به خوشبختی و عشق بیندیشد، ولو برای لحظه‌ای کوتاه، به معشوقش می‌اندیشد. بشر در شرایطی که خلا کامل را تجربه می‌کند و نمی‌تواند نیازهای درونی‌اش را به شکل عمل مثبتی ابراز نماید تنها کاری که از او بر می‌آید اینست که در حالی‌که رنج‌هایش را به شیوه‌ای راستین و شرافت‌مندانه تحمل می‌کند، می‌تواند از راه اندیشیدن به معشوق و تجسم خاطرات شرافت‌مندانه عاشقانه‌ای که از معشوقش دارد خود را خشنود گرداند. برای نخستین بار در زندگی ام بود که به معنای این واژه‌ها پی بردم. «فرشتگان در اندیشه‌های شکوه‌مند ابدی و بی پایان غرقند.»

جلوی من مردی سکندری رفت و کسانی که پشت سر او بودند رویش افتادند نگهبان به سوی آنان دوید و همه را با شلاق زد و رشته اندیشه‌هایم برای چند لحظه پاره شد.

اما به زودی اندیشه‌هایم بار دیگر راه خود را بازیافت و وجود زندانیان را فراموش کردم و به جهان خود بازگشتم و با معشوقم به گفتگو پرداختم: از او پرسش‌هایی کردم و او به من پاسخ داد، او هم پرسش‌هایی کرد و من به او پاسخ دادم.

«ایست!» ما به محل کارمان رسیده بودیم. همه با شتاب به درون کلبه تاریک سرازیر شدند تا ابزار کار مناسبی به چنگ آورند. هر زندانی بیل یا کلنگی برداشت.

«شما خوک‌ها؟ نمی‌توانید بجنبید؟» ما بی‌درنگ هر یک در گودال روز پیش وارد شدیم. زمین یخ‌بسته با فشار کلنگ شکاف بر می‌داشت و نوک کلنگ جرقه می‌زد. زندانیان خاموش و مغزشان کرخت شده بود.

ذهن من هم‌چنان متوجه همسرم بود. اندیشه‌ای از ذهنم گذشت که آیا اصلا همسرم زنده است. من تنها یک چیز را می‌دانستم که در این‌جا آموخته‌ام و آن این‌که عشق از جسم معشوق هم بس فراتر می‌رود و معنای ژرف خود را در هستی معنوی شخص و در درون او می‌یابد. حال دیگر فرقی نمی‌کند که معشوق حاضر باشد یا نباشد، مرده باشد یا زنده، این دیگر اهمیتی ندارد.

من نمی‌دانستم همسرم زنده است یا نه، و هیچ راهی هم برای پی بردن به این امر نداشتم. (در دوران زندگی اردوگاهی، نه نامه‌ای دریافت می‌داشتیم و نه می‌توانستیم نامه‌ای پست کنیم) اما این مساله در آن لحظه برایم اهمیتی

نداشت. نیازی نداشتم حقیقت را بفهمم، زیرا هیچ چیز نمی‌توانست بر نیروی عشق من، اندیشه‌هایم و تصویر معشوقم تاثیر بگذارد و خللی وارد آورد. اگر در آن زمان می‌دانستم همسرم مرده است، باز هم اندیشه‌هایم گسسته نمی‌شد و هم‌چنان به او می‌اندیشیدم و گفتگوی ذهنی من هم‌چنان درخشنده و خشنودکننده می‌بود. (مرا چون مهری بر قلبت بزن، عشق همان اندازه نیرومندست که مرگ.)

تقویت زندگی درونی به زندانی کمک می‌کرد تا از خلا پریشانی و فقر روحی هستی خود از حال بگریزد و به گذشته پناه برد.

به هنگام آزادی، تخیل او در رویدادهای گذشت سیر می‌کرد، که اغلب مهم هم نبودند بلکه وقایعی جزیی به شمار می‌رفتند. ذهن دلتنگ او، به آن رویدادها شکوه می‌بخشید و آنها خصویات عجیبی به خود می‌گرفتند. در حالی‌که جهان زندانیان و وجودشان با آن‌ها فاصله زیادی داشت روح‌شان با حسرت و اشتیاق در آن نفوذ می‌کرد و متاثر می‌شد. من در عالم خیال، اتوبوسی می‌گرفتم و به سوی خانه‌ام می‌رفتم، در ورودی آپارتمانم را باز می‌کردم، چراغ‌ها را روشن می‌کردم، به تلفن‌هایی که می‌شد پاسخ می‌دادم، اندیشه ما حتی تا این جزییات پیش می‌رفت و این خاطره‌ها خود می‌توانست ما را تا حد گریه برانگیزد.

همچنان که زندگی درونی زندانی ژرف‌تر می‌شد، زیبایی هنر و طبیعت را نیز بیش از پیش تجربه می‌کرد. و در چنین مرحله‌ای بود که زندانی در اثر لمس واقعی آنها گاهی حتی وضعیت هول‌ناک خود را نیز فراموش می‌کرد. اگر کسی چهره‌های ما را در سفر از آشویتس به اردوگاه باواریا دیده بود که چگونه نگاه‌های ما از پنجره‌های میله‌دار کوچک واگن زندان کوه‌های سالزبورگ و قله‌هایشان را که در آفتاب می‌درخشید با چه حرص و ولعی می‌بلعید، هرگز باور نمی‌کرد این چهره‌ها از آن مردانی است که همه امید به زندگی و آزادی را از دست داده‌اند. با وجود این عامل و یا شاید به خاطر آن ما با زیبایی طبیعت که مدت‌ها از آن جدا مانده بودیم، سحر می‌شدیم.

در اردوگاه نیز گاه مسحور زیبایی طبیعت می‌شدیم. برای نمونه یک زندانی توجه رفیقش را که در کنار او کار می‌کرد به منظره فرونشستن خورشید از لابلای درختان قد برافراشته جنگل‌های باواریا جلب می‌کرد. (چنانکه در نقاشی آب‌رنگ معروف دورر[1] نشان داده شده است)

---

۱ - دورر آلبرشت [illegible] نقاش [illegible] و [illegible] بزرگ آلمانی است. [illegible] او در عین قدرت [illegible] حدودی بدوی است. او فرزند واقعی [illegible] است.

این همان جنگلی بود که ما در وسط آن کارخانه وسیع اسلحه‌سازی بنا کرده بودیم. یک‌روز غروب، وقتی‌که در کف کلبه‌هایمان در حال استراحت و بی‌نهایت خسته بودیم و کاسه سوپ در دست‌مان بود یکی از زندانیان با شتاب وارد کلبه شد و از ما خواست به زمین رژه برویم و غروب خورشید زیبا را تماشا کنیم. وقتی به بیرون از کلبه رفتیم ابرهای انبوه را دیدیم که در غرب می‌درخشید و پهنه آسمان با ابرهایی که پیوسته در حال باژگونی شکل و رنگ بود جان می‌گرفت. ابرها از آبی پولادی به سرخ آتشین تغییر رنگ می‌داد، گودال‌های آب گرفته زمین، آسمان درخشان را منعکس می‌کرد و کلبه‌های گلی غم‌زده ما در برابر این منظره باشکوه، تضاد عجیبی داشت.

پس از چند لحظه خاموشی یکی از زندانیان به دیگری گفت: «جهان چقدر زیبا می‌توانست باشد!»

یک‌بار هم همه ما در گودال‌ها کار می‌کردیم. سپیده دم خاکستری بود. آسمان بالای سرمان هم خاکستری بود، برفی هم که در روشنایی پریده‌رنگ سحر می‌دیدم خاکستری بود، حتی چهره‌های رفقای زندانی با آن ژنده‌هایی که به تن داشتند، خاکستری به نظر می‌رسید. من باز هم در خاموشی با همسرم در گفتگو بودم، یا شاید در تلاش بودم دلیل رنج‌هایم را و مرگ تدریجی‌ام را دریابم.

در آخرین اعتراض خشونت‌آمیز نسبت به مرگ نزدیک، احساس کردم روحم تیرگی‌ها را شکافته و بر می‌خیزد. احساس کردم روحم از آن جهان بی‌هوده و بی‌معنی اوج گرفت و از جایی ندای پیروزمندانه «بله» را در پاسخ به پرسشم که آیا در آفرینش هدف غایی وجود دارد، شنیدم. در آن لحظه در آن دورها چراغی در کلبه روستایی روشن شد. کلبه چونان تابلوی نقاشی، در میان سپیده‌دم غم‌انگیز، باواریا در افق برپای بود و نوری در تاریکی درخشیدن گرفت.

ساعت‌ها زمین منجمد را با کلنگ می‌شکافتم. نگهبان به هنگام عبور از آنجا تحقیرم کرد. یک‌بار دیگر با همسرم رابطه برقرار کردم. هر چه بیش‌تر با او سخن می‌گفتم، بیش‌تر احساس می‌کردم می‌توانم لمسش کنم، دست‌هایم را بگشایم و دست‌هایش را در دستم بگیرم. احساسم بسیار نیرومند بود، او آنجا بود و در کنار من ایستاده بود، در همان لحظه پرنده‌ای در خاموشی فرود آمد و در برابرم روی توده خاکی که از گودال کنده بودم، نشست و با نگاهی گویا به من خیره شد.

پیش از این از هنر یاد کردم. آیا در یک اردوگاه کار اجباری هنر وجود دارد؟ این دیگر بستگی به آن دارد که شخص چه چیزی را هنر بنامد. گه‌گاهی نوعی کاباره برایمان بپا می‌داشتند. موقتا کلبه‌ای را خالی می‌کردند، چند نیمکت چوبی را کنار هم قرار می‌دادند یا به هم میخ می‌کردند و برنامه روی آن اجرا می‌شد. شام‌گاه، کسانی که در اردوگاه از

امتیازاتی برخوردار بودند- کاپوها و کارگرانی که مجبور نبودند برای انجام کار اردوگاه را به مقصد کارگاهی دور افتاده ترک کنند- در آنجا گرد می‌آمدند. می‌آمدند که بگویند و بخندند و بگریند و همه چیز را به دست فراموشی سپارند.

در این نوع برنامه‌ها ترانه، شعر، فکاهی و کنایه‌هایی در مورد اردوگاه گنجانیده می‌شد. همه این برنامه‌ها به منظور این بود که ما همه چیز را فراموش کنیم و فراموش هم می‌کردیم. این گردهم‌آیی‌ها به اندازه‌ای در روحیه همه موثر بود که عده‌ای از زندانیان معمولی با وجود خستگی روزانه و با وجودی که سهمیه غذایشان را از دست می‌دادند به دیدن برنامه‌ها می‌آمدند.

در نیم ساعت استراحت برای صرف نهار، وقتی که جیره سوپ ما را (هزینه سوپ را پیمان‌کاران می‌پرداختند که پول زیادی هم خرج آن نمی‌کردند) در محل کار می‌دادند، اجازه داشتیم به یکی از اتاق‌های کارخانه ناتمام برویم. به محض ورودمان به آنجا، به هر نفر یک چمچه پر، سوپ رقیق داده می‌شد. وقتی که با ولع سوپ را مزه مزه می‌کردیم، یک زندانی بالای یک تغار چوبی می‌رفت و آریای ایتالیایی می‌خواند. ما با شنیدن آواز، سرشار از لذت می‌شدیم و به او قول می‌دادیم یک چمچه دیگر سوپ از ته دیگ به او بدهیم سوپ ته دیگ یعنی سوپی که نخود هم هم‌راه داشت!

در اردوگاه نه تنها به خاطر تفریح و سرگرمی‌کار ما بی‌اجر نمی‌ماند، بلکه برای کف زدن و تشویق کردن هم سبیل‌مان را چرب می‌کردند. مثلا من خودم به این ترتیب می‌توانستم نظر موافق بی‌رحم‌ترین کاپوها را در اردوگاه جلب کنم (و چه خوشبخت بودم که هرگز نیازی به توجه آنان نداشتم). این کاپو به دلایل بی شمار «کاپوی آدم‌کش» نامیده می‌شد. داستان این‌گونه روی داد. یک روز غروب افتخار آن‌را یافتم که دیگر بار به جلسه احضار ارواح دعوت شوم. همان جمع پیشین که رفقای نزدیک پزشک اردوگاه بودند و از همه غیرقانونی‌تر افسری از بخش بهداری نیز در آنجا گرد آمده بودند. کاپوی آدم‌کش تصادفا وارد اتاق شد و از او خواسته شد یکی از اشعارش را که در اردوگاه مشهور یا ننگ‌آور تلقی می‌شد بخواند. نیازی نبود دوبار از او بخواهند، زیرا بی‌درنگ تقویمش را از جیب در آورد و شروع به خواندن نمونه‌هایی از هنرش کرد. ضمن خواندن یکی از اشعار عاشقانه‌اش برای اینکه نخندم آنقدر لبم را گاز گرفتم که آسیب دید و شاید همین خودمهاری، زندگیم را نجات داد. از آنجا که کف طولانی برایش زدم، حتی اگر بنا می‌شد به عنوان تنبیه محکوم به کار در گروه او می‌شدم زندگیم نجات پیدا کرده بود. من بیش از آن یک روز در گروه این کاپو کار کرده بودم و همان یک‌روز برای هفتاد پشتم کافی بود، به هر حال این‌که کاپوی آدم‌کش از زاویه خوبی مرا شناخت خود می‌توانست مفید واقع شود، بنابراین با هیجان هرچه بیش‌تر کف می‌زدم.

البته به طور کلی، پی‌گیری هر گونه کار هنری در اردوگاه تا حدودی کار مضحکی بود. زیرا تاثیر واقعی که هر نوع کار هنری یا آنچه وابسته به هنر بود بر زندانیان می‌گذاشت، به علت تضادی بود که از اجرای کار هنری و پیشینه زندگی زجرآور اردوگاه بر می‌خواست. هرگز شب دوم ورودم را به آشویتس فراموش نمی‌کنم. در این شب از خواب عمیقی که ناشی از خستگی مفرط بود با نوای موسیقی بیدار شدم. زندانبان ارشد کلبه ما در اتاقش که به ورودی کلبه ما نزدیک بود جشنی به پا کرده بود. و آنان با عربده‌های ناشی از مستی آهنگ‌های مبتذل می‌خواندند. ناگهان سکوت همه جا را فرا گرفت و در دل تاریکی شب ویولونی یک آهنگ بسیار غم‌انگیز تانگو را می‌نواخت، آهنگ‌های استثنایی که با وجود قدیمی بودن ارزش خود را حفظ کرده بود. ویولون می‌گریست و وجود من هم همراه آن ناله می‌کرد، زیرا آن‌روز بیست و چهارمین بهار زندگی یکی از زندانیان بود. آن شخص در قسمت دیگری از اردوگاه آشویتس اسیر بود که شاید چند صد متر و یا یک کیلومتر با ما فاصله داشت. با این حال و با این فاصله نزدیک، ما به او دسترسی نداشتیم. آن شخص کسی جز همسرم نبود.

شاید کسانی که در این زندان‌ها نبوده‌اند از شنیدن این‌که در اردوگاه کار اجباری نمایش هنری هم وجود داشت شگفت‌زده شوند، اما آنچه بیش‌تر مایه شگفتی است، روحیه شوخی و مزاحی بود که در اردوگاه حاکم بود. البته از نوع ملایم و تنها چند ثانیه یا دقیقه‌ای ذهن ما را به خود مشغول می‌داشت. شوخی یکی دیگر از اسلحه‌های روح بود که در مبارزه به خاطر حفظ جان به کار می‌رفت.

به خوبی دیده شده است که شوخی بیش از هر چیز دیگری در ساخت بشر، می‌تواند انسان را از شرایط سخت موجود جدا سازد و به او توانی ببخشد تا در برابر هرگونه سختی‌ها و زشتی‌ها برخیزد، ولو اینکه برای چند ثانیه بوده باشد. من توانستم به یکی از دوستانم که در کنار من در ساختمانی کار می‌کرد یاد دهم چگونه شوخ‌طبعی را فرا گیرد. به او پیشنهاد کردم تصمیم بگیریم روزانه دست کم یک داستان تفریحی بسازیم، که درون مایه آن درباره رویدادی باشد که ممکن است یک روز پس از آزادی ما اتفاق بیفتد. دوست من جراح، و معاون بیمارستان بزرگی بود. یک‌بار سعی کردم او را بخندانم و گفتم که چگونه ممکن است عادات زندگی اردوگاهی را از سر به در کند. در محل ساختمان (به ویژه هنگامی‌که بازرس می‌آمد) سرکارگر ما را با فریاد، «بجنبید، بجنبید» تشویق می‌کرد که سریع‌تر کار کنیم.

به دوستم گفتم، «روزی تو به بیمارستان پیشین خود باز می‌گردی و روزی که مشغول عمل جراحی حساسی هستی، در اتاق عمل باز می‌شود و ناگهان سرکارگر بیمارستان با شتاب وارد می‌شود و ورود جراح ارشد را با فریاد «بجنبید، بجنبید!» اعلام می‌دارد.»

گاهی سایر زندانیان نیز داستان‌های جالبی درباره آینده می‌ساختند. مثلا شبی را مجسم می‌کردند که به شام دعوت شده‌اند، فراموش می‌کنند که کجا هستند و وقتی با سوپ پذیرایی می‌شوند به میزبان التماس می‌کنند که چمچه را «به ته دیگ بزن» و سوپ بده تا مقداری نخود هم داشته باشد.

انسان وقتی تلاش می‌کند هنر زیستن را فراگیرد، این تلاش که برای ایجاد روحیه شوخ طبعی و خوش‌مزگی و به خاطر تحمل شرایط زیستی پیرامون خود به کار می‌رود شگرد شگفت‌انگیزی می‌شود. این شگرد را حتی در اردوگاه کار اجباری هم با وجود رنج پیوسته می‌توان بکار برد. بهتر است مطلب را بشکافم: رنج انسان شبیه عمل‌کرد گاز است. چنانکه اگر مقدار معینی از گاز را با تلمبه وارد اتاق خالی بکنیم، اتاق هر قدر هم که بزرگ باشد، تلمبه اتاق را پر از گاز خواهد کرد. و آن‌را یک‌سان و به طور کامل به همه قسمت های اتاق خواهد رساند. بنابراین رنج چه کم و چه زیاد روح بشر و ضمیر آگاه او را آزار خواهد داد. از این‌رو می‌توان گفت که «میزان» رنج بشر کاملا نسبی است.

به همین دلیل می‌توان گفت که ممکن است رویداد بسیار ناچیزی موجب بزرگ‌ترین شادمانی‌ها گردد. به طور مثال واقعه‌ای را که هنگام سفرمان از آشویتس به اردوگاهی که وابسته به داخاوا بود رخ داد، برای‌تان بازگو می‌کنم. ما همه نگران بودیم که مقصد ما، اردوگاه موتهورن باشد. تشویش ما با نزدیک شدن به پلی که بر روی دانوب بود بیش‌تر می‌شد. زیرا رفقای با تجربه ما می‌گفتند ترن برای رفتن به موتهوزن باید از روی پل بگذرد. کسانی که چنین حوادثی را ندیده‌اند، هرگز نمی‌توانند پای‌کوبی شادمانه‌ای را که زندانیان در ترن بر پا کردند تصور کنند، آنان وقتی دیدند ترن از روی پل نگذشت و در عوض «تنها» به سوی اردوگاه داخاوا رفت سر از پا نمی‌شناختند.

و اما به هنگام ورودمان به اردوگاه پس از دو روز و سه شب سفر چه اتفاقی افتاد؟ جا بسنده برای هر نفر نبود تا بتواند چمباتمه روی زمین بنشیند. اکثر ما مجبور بودیم همه راه را بایستیم. عده کمی نیز به نوبت روی حصیرهای پاره‌ای که از ادرار زندانیان خیس بود چمباتمه زده بودند. موقعی که وارد اردوگاه شدیم نخستین خبر مهمی‌که از زندانیان سال‌خورده‌تر شنیدیم این بود که این اردوگاه نسبتا کوچک (جمعیت آن ۲۵۰۰ نفر بود) نه کوره آدم سوزی دارد و نه اتاق گاز! به این معنی که شخصی که از پا افتاد مستقیما به اتاق گاز فرستاده نمی‌شد، بلکه باید منتظر می‌شد تا همراه (گروه بیماران) به آشویتس فرستاده شود. همین خبر مسرت‌بخش موجب شد که سردماغ بیاییم. آرزوی نگهبان ارشد کلبه ما در آشویتس به حقیقت پیوست، ما به سرعت به محلی منتقل شده بودیم که مانند آشویتس «دود کشی» در کار نبود. با وجود همه مشقاتی که در چند ساعت آینده در انتظارمان بود، شوخی و لودگی می‌کردیم.

وقتی ما تازه‌واردین را شمردند، یکی از ما کم بود. بنابراین ما باید در باران و باد سرد آن‌قدر منتظر می‌ماندیم تا فرد گم‌شده پیدا می‌شد. سرانجام این زندانی را در کلبه‌ای یافتند که از شدت خستگی به خواب رفته بود. در این‌جا حضور و غیاب تبدیل به مانور تنبیهی شد. به این معنی که ناچار بودیم تمام آن‌شب و تا دیروقت صبح روز بعد در حالی‌که از سرما منجمد و از باران مانند موش آب کشیده شده بودیم، خسته از سفر دراز در فضای باز بایستیم. با همه این ناراحتی‌ها بسیار خشنود بودیم از این‌که در این اردوگاه دودکشی وجود نداشت و تا آشویتس هم راه درازی بود.

روزی دسته‌ای از محکومین را در حالی‌که از مقابل کارگاه ما می‌گذشتند، دیدیم. و آن‌روز بود که به نسبی بودن همه رنج‌ها پی بردیم. ما به آن زندانیان و زندگی نسبتا منظم و خوب آنان غبطه خوردیم. با اندوه به وضع آنان حسرت می‌خوردیم که مطمئنا می‌توانستند مرتبا حمام بگیرند، یقینا آنان مسواک، ماهوت پاک کن، تشک ـ تشک جداگانه برای هر نفر ـ و پست ماهانه داشتند که از خویشان خود دریافت می‌داشتند. یا دست کم خبر می‌گرفتند که زنده‌اند یا نه. اما همه ما مدت‌ها بود که از همه این چیزها محروم بودیم.

ما به کسانی که این شانس را داشتند به کارخانه‌ای بروند و در محل سرپوشیده‌ای کار کنند حسرت می‌بردیم، آرزوی هر کسی بود که به این شکل بخت با او یاری کند. میزان خوشبختی نسبی حتی بیش از این هم می‌رود. حتی در میان گروه‌های که در بیرون اردوگاه بودند(که من خود عضو یکی از آن‌ها بودم) واحدهایی بود که وضع‌شان بدتر از دیگران بود. ما حتی به مردی رشک می‌بردیم که مجبور نبود روزی دوازده ساعت در گل و شل، یک زمین سراشیب را بیل بزند و گودال‌های خط آهن را خالی کند. زیرا بیش‌تر حادثه‌ها حین انجام همین کارها رخ می‌داد که اغلب کشنده هم بود. ما را در اردوگاه به مرگ می‌گرفتند تا به تب راضی شویم. در سایر گروه‌ها سرکارگر سلیقه ویژه سنتی خود را به کار می‌گرفت و به کارگران چپ و راست کتک می‌زد، که خود همین مساله موجب می‌شد از این‌که بخت با ما یاری کرده و زیر فرمان چنان سرکارگری نیستیم. می‌بینید که انسان چگونه از افعی به مار پناه می‌برد. من یک‌بار، از بخت بد در چنان گروهی افتادم. اگر پس از دو ساعت کار (در این مدت سرکارگر تمام توجهش به ویژه روی من متمرکز بود) آژیر حمله هوایی به صدا در نیامده بود و کار را متوقف نکرده بود و آنان مجبور نمی‌شدند برای آغاز کار ما را دوباره گروه‌بندی کنند، باید مرا با یکی از آن تابوت‌هایی که مردگان یا افرادی را که از شدت خستگی در حال مرگ بودند حمل می‌کردند، به اردوگاه باز می‌گرداندند. هیچ‌کس نمی‌تواند تصور کند که صدای آژیر در چنان وضعیتی چه موهبتی است. حتی باید بگویم یک بوکس‌باز هم که در آخرین لحظات خطرناک صدای زنگ پایان را می‌شنود نیز نمی‌تواند آرامش مرا در آن لحظه ویژه احساس کند.

در برابر کوچک‌ترین لطفی که در حق ما می‌شد، سپاسگزار بودیم. به طور نمونه از این‌که پیش از رفتن به بستر باید شپش‌هایمان را می‌کشتیم خوشحال بودیم. گرچه این‌کار چندان خوشایند نبود، زیرا باید با تن برهنه در کلبه بدون بخاری که از سقفش هم قندیل آویزان بود شپش‌کشی می‌کردیم. اما اگر در حین این‌کار آژیر حمله هوایی به صدا در نمی‌آمد و چراغ‌ها را خاموش نمی‌کردند سپاسگزار می‌شدیم، زیرا اگر کارمان ناتمام می‌ماند باید تا نیمه‌های شب بیدار می‌ماندیم.

خوشی‌های جزیی زندگی اردوگاهی نوعی خوشحالی منفی به ما می‌داد. چنان‌که شوپنهاور آن را «رهایی از رنج» می‌نامد و تازه همین هم به طور نسبی بود. خوشی‌های مثبت واقعی حتی نوع ناچیزش بسیار کم بود. به یاد دارم روزی ترازنامه‌ای از خوشی‌هایم را رسم کردم و پس از بررسی پی بردم که در بسیاری از هفته‌های گذشته، من تنها دو لحظه لذتبخش را تجربه کرده‌ام. یک‌بار، روزی بود که وقتی از کارگاه بازمی‌گشتیم، به من اجازه دادند پس از انتظار زیاد به آشپزخانه اردوگاه بروم و در صفی بایستم که زندانی آشپز ف...... جیره‌های‌مان را می‌داد. آشپز پشت دیگ بزرگی ایستاده بود. در کاسه هر زندانی که از جلویش رد می‌شد یک چمچه سوپ می‌ریخت. او تنها آشپزی بود که به چهره زندانیانی که در کاسه‌شان سوپ می‌ریخت، نگاه نمی‌کرد، تنها آشپزی که به همه یک‌سان سوپ می‌داد، بدون توجه به این‌که زندانی کیست. حتی با دوستان یا همشهری‌های خود هم یک‌سان رفتار می‌کرد، نه این‌که به آنان سیب زمینی بدهد و به سایرین سوپ رقیق.

من نمی‌خواهم درباره زندانیانی که به رفقای خود اهمیت می‌دادند و تبعیض قایل می‌شدند، داوری کنم. کیست که بتواند مردی را که رفقای خود را در شرایطی که دیر یا زود مساله مرگ یا زندگی برای‌شان مطرح است، در درجه اول اهمیت قرار می‌دهد، ملامت کند. هیچ‌کس حق چنین داوری را ندارد، مگر این‌که با صداقت مطلق از خود بپرسد که آیا اگر او هم به جای آن شخص می‌بود، چنین نمی‌کرد؟

مدت‌ها پس از این‌که بار دیگر به زندگی عادی خود بازگشتم (یعنی مدت‌ها پس از رهایی از اردوگاه) یک نفر یک مجله مصور هفتگی نشانم داد که عکس‌هایی از زندانیانی که در بسترهای‌شان دراز کشیده و مات و مبهوت به ملاقاتی خیره شده بودند چاپ کرده بود. او پرسید «آیا این نگاه‌های خیره ترس‌ناک، وحشت‌ناک نیست؟»

پرسیدم، «چرا؟» زیرا به منظورش پی نبردم و چون در آن لحظه بار دیگر زندگی گذشته جان گرفت: ساعت پنج صبح. بیرون هنوز هوا گرگ و میش بود. من روی بستر سخت چوبی در کلبه‌ای گلی دراز کشیده بودم ـ ما هفتاد نفر بودیم که از ما مراقبت می‌شد، ما مریض بودیم و تا چند هفته آینده مجبور به ترک اردوگاه برای بیگاری نبودیم، هم‌چنین ناچار

نبودیم رژه برویم ـ ما می‌توانستیم همه‌ی روز در گوشه‌ای در کلبه دراز بکشیم و چرت بزنیم و منتظر جیره روزانه‌مان (که البته به بیماران کم‌تر می‌دادند) و سوپ (آبکی‌تر و با مقدار کم‌تر) باشیم. با همه این‌ها چه قدر خشنود بودیم، با وجود شرایط وحشت‌ناک زندگی خشنود بودیم. موقعی که به شکل کتابی کنار هم چیده شده بودیم تا گرمای بدن‌مان هدر نرود و آن‌قدر تنبل و بی‌حال بودیم که نمی‌خواستیم حتی یک انگشت‌مان را بدون ضرورت حرکت دهیم، سوت گوش‌خراش و فریادهای نگهبانان را از میدانی که به کشیک شبانه بازمی‌گشتند و برای حضور و غیاب گرد می آمدند، می‌شنیدیم.

در به شدت باز شد و توفان برف به داخل کلبه هجوم آورد، رفیق خسته و وازده‌ای که پوشیده از برف بود به درون سکندری رفت و چند لحظه‌ای نشست.

اما نگهبان ارشد او را به بیرون بازگرداند. وقتی که تعداد زندانیان کنترل می‌شد، ما حق نداشتیم بیگانه‌ای را به درون کلبه خود راه دهیم. در آن لحظه من چه قدر نسبت به او احساس ترحم کردم و چه قدر خوشحال بودم که این اتفاق برای من نیفتاد و در عوض می‌توانستم در بسترم در بخش بیماران چرت بزنم! دو روز استراحت در بخش که احتمالا دو روز دیگر هم تمدید می‌شد، چون فرشته رهایی‌بخش بود!

همه‌ی داستانی که برای‌تان بازگو کردم با دیدن عکس‌ها در ذهنم جان گرفت. هنگامی‌که برایشان از زندگی اردوگاهی‌ام سخن گفتم فهمیدند که چرا عکس‌ها را آن‌قدرها هم وحشت‌ناک نمی‌یافتم. از همه این‌ها گذشته شاید کسانی که زندگی اردوگاهی را تجربه کرده‌اند، آن‌قدرها هم ناخشنود نبودند.

روز چهارم استراحتم در بخش بیماران مرا مامور کشیک شبانه کردند. در همین حین پزشک سرپرست با شتاب به درون کلبه آمد و از من خواست در اردوگاه دیگری که بیماران تیفوسی داشت برای کارهای پزشکی داوطلب شوم. برخلاف اندرزهای مصرانه رفقایم (و با وجودی که هیچ یک از همکارانم حاضر به همکاری نشدند)، تصمیم گرفتم داوطلب شوم. زیرا می‌دانستم با بیگاری که از من می‌کشند، به زودی خواهم مرد. اما اگر در بخش بهداری می‌مردم دست کم مرگم معنایی پیدا می‌کرد. فکر می‌کردم بی‌تردید اگر به عنوان یک پزشک به رفقایم کمک کنم هدفی دارم، در حالی‌که اگر زندگی نباتی را ادامه می‌دادم یا سرانجام به عنوان کارگر بی‌مصرفی می‌مردم، دردی را دوا نمی‌کردم.

این‌کار از نظر من حساب دو دو تا چهار تا بود نه فداکاری. اما افسر مامور بخش بهداری به طور محرمانه دستور داده بود که بایستی از دو پزشک بیماری که داوطلب بخش تیفوس اردوگاه شده بودند «مراقبت» به عمل آید. ما آن‌قدر ضعیف شده بودیم که افسر می‌ترسید به جای دو پزشک دو جسد اضافی روی دست‌ش بماند.

پیش از این یادآور شدم که هر چیزی که ارتباطی آنی با زنده ماندن خود یا رفقای صمیمی‌مان نداشت برای ما بی‌ارزش بود، زیرا همه چیز باید فدای این هدف (بقا) می‌شد. شخصیت فرد آن چنان در چنگال این هدف گرفتار بود که شخص تعادل فکری خود را تا حدی که همه ارزش‌های او را تهدید و یا دست کم زیر علامت سوال می‌کشید، از دست می‌داد. در جهانی که دیگر به زندگی بشر و عظمت او بهایی نمی‌دادند، تا اراده اش را در هم شکسته و او را به صورت شیئی برای نابود شدن در آورد. (با این برنامه‌ریزی، که ابتدا همه‌گونه استفاده‌ای از او بکنند و آخرین ذره نیرویش را از او بستانند). زیرا در این شرایط، سرانجام «خود شخص [1]» از گم شدن ارزش‌ها رنج می‌برد.

اگر انسان در اردوگاه کار اجباری با از بین رفتن ارزش‌ها، مبارزه نمی‌کرد و نمی‌کوشید عزت نفس خود را حفظ کند، احساس انسان بودن را ـ انسانی که دارای مغز است و از آزادی درونی و ارزشی شخصی برخوردار است ـ از دست می‌داد. و تنها بخشی می‌شد از توده عظیم مردم و هستی او تا حد زندگی حیوانی سقوط می‌کرد. زندانیان را هر لحظه به یک سو چونان گله می‌ماندند، گاهی همه را با هم و گاهی هم جدا از هم مانند رمه گوسفندانی که نه می‌اندیشید و نه اراده‌ای از خود دارد. گروه کوچک اما خطرناکی که با همه شیوه‌های شکنجه و آزار دادن آشنا بودند از همه سو چهار چشمی‌زندانیان را می‌پاییدند. آنان رمه را پیوسته با فریادها و لگدها و ضربات به جلو و عقب می‌راندند. و ما گوسفندان تنها به دو چیز می‌اندیشیدیم. چگونه از چنگال سگان هار بگریزیم و چگونه غذای بخور و نمیری به کف آریم.

درست مانند گوسفندانی که مظلومانه در وسط رمه جمع می‌شوند، هر یک از ما نیز می‌کوشیدیم به میان زندانیان راه یابیم. زیرا به این ترتیب از ضربات نگهبانانی که در دو سو و عقب و جلو ستون گوشتی در حرکت بودند در امان بودیم. در مرکز جمع بودن این امتیاز را داشت که از سوز سرما محفوظ می‌ماندیم، ساده تر بگویم در مرکز جمع بودن تلاشی بود برای زنده ماندن و این‌کار را ما ماشین‌وار انجام می‌دادیم. اما در مواقع دیگر تلاش می‌کردیم به موجب قوانین اجباری اردوگاه و برای حفظ جان در معرض دید نباشیم. ما هماره می‌کوشیدیم جلب توجه اس. اس‌ها را نکنیم.

البته مواقعی هم ممکن و حتی لازم بود از جمعیت به دور بمانیم. تجربه نشان داده است که ممکنست زندگی اجتماع اجباری، منجر به گریز انسان از آن اجتماع ولو برای مدت کوتاهی بشود، زیرا در چنین اجتماعی همه حواس‌ها متوجه هر کاری است که تک تک افراد در هر لحظه انجام می‌دهند. زندانی آرزو داشت با خود و اندیشه‌هایش تنها بماند. همیشه حسرت با خود بودن و منزوی بودن را می‌خورد. پس از انتقال به اصطلاح به (اردوگاه استراحت)، به ندرت اتفاق می‌افتاد که من بتوانم پنج دقیقه‌ای تنها باشم. پشت کلبه گلی، یعنی جایی که من کار می‌کردم و جایی که

1- Personal Ego

در حدود ۵۰ بیمار بدحال جا داده بودند، در گوشه‌ای در کنار سیم‌خاردار دو جداره که اردوگاه را از دنیای خارج جدا می‌ساخت، جایی را سراغ داشتم. در آنجا یک چادر موقتی با چند تیر و شاخه درخت برپا کرده بودند تا چند جسد را در آن جا دهند (مرگ و میر هر روزه در اردوگاه).

محوری هم بود که به لوله‌های آب منتهی می‌شد و درپوش چوبی داشت، که من در مواقع بی‌کاری روی آن می‌نشستم و به سراشیبی‌های پر از گل و تپه‌های سرسبز دورنمای باواریا که با شبکه‌ای از سیم های خاردار احاطه شده بود، نگاه می‌کردم. با حسرت در رویا فرو می‌رفتم و اندیشه‌هایم در شمال و شمال شرقی در مسیر خانه‌ام سیر و سیاحت می‌کرد، اما جز ابر چیزی نمی‌دیدم.

جسدهایی که در کنارم بودند و شپش در آن‌ها می‌لولید، ناراحتم نمی‌کرد. تنها صدای پای نگه‌بانان رشته اندیشه‌هایم را پاره می‌کرد. یا از بهداری مرا می‌خواستند و یا برای تحویل گرفتن داروهایی که تازه وارد شده بود، به کلبه‌ام می‌رفتم. ـ این داروها شامل پنج یا ده قرص آسپرین بود که برای مصرف چند روز پنجاه بیمار بود. سهمیه داروهایم را تحویل می‌گرفتم، نبض بیمارانم را می‌گرفتم و به کسانی که حال‌شان وخیم بود نصف قرص می‌دادم. اما به بیمارانی که آخرین نفس‌ها را می‌کشیدند دارو نمی‌دادم. زیرا اگر هم می‌دادم فایده‌ای نداشت، از آن گذشته کسانی هم که هنوز امیدی به بهبودی‌شان می‌رفت از دارو محروم می‌شدند. برای بیمارانی که حال‌شان چندان هم بد نبود چیزی نداشتم جز این‌که دلداری‌شان دهم.

با این‌که در اثر تیفوس بسیار ضعیف و خسته بودم، خودم را می‌کشیدم و بیماران را عیادت می‌کردم، پس از آن به محل امن خودم روی سرپوش محور می‌رفتم.

تصادفا همین محور جان سه زندانی را نجات داد. کمی پیش از آزادی‌مان، مقامات زندان، زندانیان را در توده‌های عظیم به داخاوا می‌فرستادند و این سه زندانی کار عاقلانه‌ای کرده و نمی‌خواستند بروند. برای این منظور از محور پایین رفتند تا از دید نگهبانان در امان باشند. من هم با قیافه‌ای بی‌گناه و آرام روی سرپوش نشسته و به بازی بچگانه پرتاب شن به سیم خاردار مشغول بودم. نگهبانان با دیدن من لحظه‌ای مردد ماندند و بعد رفتند و من بی‌درنگ به آن سه نفر گفتم که خطر رفع شده است.

برای کسانی که در درون این اردوگاه‌ها نبوده‌اند، بسیار دشوار است که بتوانند میزان بی‌ارزش بودن جان انسان را درک کنند. زندانی که دیگر سخت‌جان شده بود، تنها زمانی این بی‌توجهی به هستی بشر را احساس می‌کرد، که مردان بیمار را به محل دیگری انتقال می‌دادند.

بیماران بدحال را در گاری‌هایی جا می‌دادند که زندانیان باید آن را کیلومترها اغلب در توفان برف به اردوگاه دیگر بکشند. اگر یکی از بیماران پیش از حرکت می‌مرد، باز هم او را در گاری می‌انداختند، چون فهرست اسم‌ها باید دقیق می‌بود! فهرست نام‌ها تنها چیزی بود که اهمیت داشت. یک مرد به این دلیل شمرده می‌شد که دارای شماره ای بود، به واژه‌ای دیگر انسان تبدیل به شماره شده بود. این دیگر اهمیت نداشت که آن شماره زنده باشد یا مرده، زندگی یک (شماره) دیگر مطرح نبود. در پس آن شماره و زندگی که حتی اهمیتش کمتر از شماره بود چه نهفته بود؟ سرنوشت، تاریخ و نام آن مرد. در گاری بیمارانی که به اردوگاه دیگر حمل می‌شدند و من هم به عنوان پزشک همراه‌شان از باواریا به اردوگاه دیگری می‌رفتیم.

زندانی جوانی بود که اسم برادرش در فهرست نبود و به ناچار باید در همان اردوگاه می‌ماند. زندانی جوان آن‌قدر التماس کرد تا سرپرست اردوگاه تصمیم گرفت جای مرد دیگری را به او دهد و برادر او جای مردی را گرفت که ترجیح می‌داد در آن لحظه در همان اردوگاه بماند. اما فهرست اسم‌ها باید بی‌نقص می‌بود! البته این‌کار هم آسان بود. زیرا شماره این دو زندانی با هم جابجا می‌شد.

همان‌طور که پیش از این یادآور شدم ما صاحب بدن‌مان بودیم، که پس از همه بلاهایی که به سرمان آمده بود، هنوز جان داشت و بقیه چیزها از جمله ژنده‌هایی به نام لباس که اسکلت وجودمان را می‌پوشاند تنها زمانی به درد می‌خورد که ما را در گاری بیماران می‌انداختند.

زندانیان این مومنان را سر تا پا برانداز می‌کردند تا ببینند پالتو یا کفش‌هایشان به‌تر از مال خودشان بود یا نه.

از آن گذشته سرنوشت آنان به سر آمده و مُهر پایان براسکلت آنان خورده بود، اما کسانی که هنوز زنده بودند و هنوز نیروی کار داشتند باید از هر وسیله‌ای که مدت زنده ماندنشان را درازتر می‌کرد استفاده می‌کردند. آنان دیگر احساساتی نبودند. رفتار زندانیان کاملا بستگی به خلق و خوی نگهبانان داشت ـ بازی سرنوشت ـ و این مسائل بیشتر آنان را از احساس بشری دور می‌کرد تا شرایط موجود اردوگاه.

من در آشویتس خط‌مشی‌ای برگزیده بودم که مفید بود و بیش‌تر رفقای من بعدها از آن پیروی می‌کردند. من معمولا به همه گونه پرسش‌ها در نهایت صداقت پاسخ می‌دادم، اما در مورد چیزهایی که صریحا از من نپرسیده بودند سکوت می‌کردم. اگر سنم را می‌پرسیدند پاسخ می‌دادم. اگر حرفه‌ام را می‌پرسیدند، می‌گفتم (پزشک) و دیگر توضیحی نمی‌دادم.

نخستین صبحی که در آشویتس بودیم، افسر اس. اس به محل رژه آمد. آن روز ما باید به گروه‌های مختلفی تقسیم می‌شدیم. کسانی که بیش از ۴۰ سال داشتند، کسانی که کم‌تر از ۴۰ سال داشتند، فلزکاران، مکانیک‌ها و از این دست. پس از آن ما را معاینه کردند تا ببینند فتق داریم یا نه. و برخی از زندانیان باید گروه جدیدی تشکیل می‌دادند. گروهی که من در آن جای داده شده بودم، به کلبه دیگری برده شدیم که دوباره به صف ایستادیم. در اینجا بار دیگر با توجه به پرسش‌هایی در مورد سن و حرفه‌ام به گروه کوچک دیگری پیوستم. یک‌بار دیگر ما را به کلبه دیگری بردند و به گروه‌های مختلفی تقسیم کردند. این‌کار تا مدتی ادامه داشت و من که خود را در میان عده‌ای ناآشنا می‌دیدم کلافه بودم، زیرا آن‌ها به زبان‌هایی سخن می‌گفتند که برایم مفهوم نبود. سرانجام واپسین گزینش انجام گرفت و من به گروهی بازگشتم که در نخستین کلبه با من بودند! دوستان من تقریبا متوجه نشدند که من در این مدت زمان از کلبه‌ای به کلبه دیگر انتقال داده می‌شدم. اما می‌دانستم که آن لحظات سرنوشت‌ساز بودند. هنگامی‌که گاری حمل بیماران که آنان را به مقصد (اردوگاه استراحت) می‌برد ترتیب داده شد، اسم من (یعنی شماره‌ام) در فهرست بود، زیرا در آن محل به چند پزشک نیاز داشتند. اما هیچ‌کس باور نمی‌کرد که مقصد ما واقعا استراحت‌گاه باشد. چند هفته پیش یک چنین انتقالی صورت گرفت، همان بار هم همه فکر می‌کردند مقصد اتاق گاز است. وقتی اعلام کردند کسانی که برای کشیک شبانه داوطلب شوند، اسم‌شان از صورت اسامی حذف خواهد شد، هشتاد و دو نفر زندانی بی‌درنگ داوطلب شدند. یک‌ربع بعد انتقال منتفی شد، اما هشتاد و دو نفر هم‌چنان در کشیک شب باقی ماندند، برای اکثر کشیک‌ها این شب‌کاری به معنای مرگ در ۱۵ روز آینده بود.

و اکنون دوباره گاری حمل بیماران برای استراحت‌گاه آماده شد. باز هم کسی نمی‌دانست چه حقه‌ای درکارست تا آخرین نیروی افراد در حال مرگ بکار گرفته شود ـ آیا تنها برای دو هفته است ـ به اتاق گاز خواهد رفت و یا به اردوگاه استراحت واقعی ره‌سپار خواهد شد، پزشک سرپرست که به من لطف داشت ساعت یک ربع به ده غروب یک روز پنهانی سر در گوشم گذاشت و گفت، «در اتاق نگهبانی گفته‌ام که هنوز هم می‌توانی اسمت را از فهرست حذف کنی و تا ساعت ده شب هم برای تصمیم گرفتن وقت داری.»

به او گفتم چنین کاری نمی‌کنم و به این نتیجه رسیده‌ام که خود را بدست سرنوشت بسپارم. (ترجیح می‌دهم با دوستانم بمانم) ترحم را در چشمانش خواندم، گویی واقعیت را می‌دانست. دستم را در سکوت فشرد، گویی خداحافظی برای زندگی نبود، بلکه از زندگی بود. به آرامی به کلبه‌ام بازگشتم. در آنجا دوستی در انتظارم بود.

با اندوه پرسید، «براستی می‌خواهی با آن‌ها بروی؟»

«بله، می‌روم»

اشک در چشمانش حلقه زد و من کوشیدم آرامش کنم. باید کاری می‌کردم، وصیت کردم:

«گوش کن، اوتو! اگر به خانه نزد همسرم بازنگشتم و اگر تو او را دیدی، به او بگو که هر روز و هر ساعت راجع به او صحبت می‌کردم. یادت باشد و دیگر این‌که او را بیش از هر کسی دوست دارم. سه دیگر این‌که، با وجود مشقاتی که در اینجا به سرم آمده یاد مدت کمی‌که با او زندگی کرده‌ام همواره بیش از هر چیز برایم عزیز و گران‌بها بوده است.»

اوتو! حالا تو کجایی؟ زنده‌ای؟ از آخرین باری که با هم بودیم چه اتفاقاتی برایت افتاده؟ همسرت را پیدا کردی؟ به یاد داری چگونه از تو خواستم وصیت مرا به خاطر بسپاری واژه واژه و تو کودکانه اشک می‌ریختی؟

صبح روز بعد آنجا را ترک کردم. این بار نیرنگی در کار نبود، مقصد ما اتاق گاز نبود بلکه واقعا استراحت‌گاه بود. کسانی نسبت به ما احساس ترحم می‌کردند در اردوگاه ماندند و به زیر مهمیز قحطی کشیده شدند که بی‌رحمانه‌تر از اردوگاه جدید ما به آنها حمله‌ور شده بود. آنان کوشیدند زندگی‌شان را نجات دهند اما با این کار سرنوشت خود را تعیین کردند. ماه‌ها پس از آزادی‌مان، دوستی را از اردوگاه قدیمی ملاقات کردم. او که در اردوگاه در سمت پلیس کار می‌کرد، می‌گفت در به در دنبال یک تکه گوشت مردار انسانی می‌گشت که از توده جسدها کنده بودند و سرانجام آنرا در قابلمه‌ای که روی آتش بود پیدا کرد. آدم‌خواری اردوگاه را فرا گرفته بود و من به موقع آنجا را ترک کرده بودم.

آیا این وضعیت داستان **مرگ در تهران** را در ذهن آدم زنده نمی‌کند؟ داستان از این قرار بود که یک‌بار یک مرد ثروت‌مند و مقتدر ایرانی با یکی از خدمت‌کارانش در باغ قدم می‌زد. خدمت‌کار فریاد برآورد که عزراییل که او را تهدید کرده بود، دیده است. خدمت‌کار از اربابش تقاضا کرد که تیزپاترین اسبش را به او بدهد تا او با شتاب به تهران بگریزد، او می‌توانست غروب همان روز به تهران برسد. ارباب موافقت کرد، خدمت‌کار شتابان به سوی تهران تاخت. ارباب به هنگام بازگشت به خانه‌اش عزراییل را دید و از او پرسید «چرا خدمت‌کار مرا تهدید کردی و ترساندی؟» عزراییل پاسخ داد «من او را تهدید نکردم، تنها شگفت‌زده شدم که چرا در حالی‌که قرار بود که امشب او را در تهران ببینم هنوز اینجاست.»

زندانیان اردوگاه از تصمیم‌گیری در هر زمینه‌ای وحشت داشتند. و این به خاطر احساس نیرومند آنان در این زمینه بود که سرنوشت تعیین‌کننده است و انسان نباید با آن بازی کند بلکه بگذارد هر آنچه پیش آید خوش آید. از آن گذشته، بی‌احساسی بر همه احساسات زندانی چیره و حاکم شده بود. گاهی باید تصمیمات برق‌آسایی می‌گرفتیم، تصمیماتی که متضمن مرگ یا زندگی بود. اما حتی در چنین لحظاتی نیز زندانی ترجیح می‌داد تسلیم سرنوشت خود

باشد. گریز از هر نوع تصمیم‌گیری وقتی بیش از هر چیز چشم‌گیر می‌شد که زندانی مجبور بود تصمیم به فرار کردن یا نکردن بگیرد و در چنین لحظاتی که مساله بسیار حساس بود و دقایق به حساب می‌آمد، او دچار شکنجه روحی می‌شد. و مردد می‌ماند که آیا جان خود را به خطر بیندازد و فرار کند یا نه؟

من خود نیز دچار چنین شکنجه‌ای شدم. زمانی که جبهه جنگ به نزدیکی اردوگاه کشانده شده، من نیز فرصت این را داشتم که بگریزم. داستان چنین بود که یکی از همکارانم باید برای دیدن بیماران به خارج از اردوگاه می‌رفت و این یک ماموریت پزشکی بود. او می‌خواست در این زمان فرار کند و مرا هم با خود ببرد. او به بهانه مشاوره پزشکی در مورد بیماری که بیماریش نیاز به مشورت با یک متخصص داشت مرا از اردوگاه خارج سازد. قرار بود خارج اردوگاه یکی از اعضای جنبش مقاومت خارجی به ما لباس و مدارک لازم را بدهد. در واپسین دم به علت مشکلات فنی ناچار شدیم بار دیگر به اردوگاه برگردیم. ما هم فرصت را غنیمت شمرده مقدار سیب زمینی خراب و یک کوله پشتی با خود برداشتیم.

در راه ما خود را به اردوگاه زنان و به درون کلبه‌ای رساندیم. این اردوگاه خالی بود، زیرا زنان را به اردوگاه دیگری فرستاده بودند. کلبه مثل بازار شام بود و همه چیز در هم ریخته. پیدا بود که زنان خرت و پرت‌هایی برای خود دست و پا کرده و بعد هم ناچار به تخلیه آنجا شده بودند. لباس ژنده، حصیر، غذای فاسد و ظروف شکسته از آن جمله بود. چند کاسه سالم هم بود که به درد ما می‌خورد اما تصمیم گرفتیم برنداریم. بعدها شنیدیم که وقتی اوضاع بحرانی شد، از این کاسه‌ها تنها برای غذا استفاده نمی‌کردند بلکه، به جای لگن و لگن دستشویی نیز استفاده می‌شد. (با اینکه بردن هرگونه ظرفی به داخل کلبه ممنوع بود، اما گاهی بعضی از زندانیان ناچار به زیر گذاشتن قانون می‌شدند، به ویژه بیماران تیفوسی که ضعیف‌تر از آن بودند تا خارج از کلبه به توالت بروند، حتی اگر کسی به آنان کمک می‌کرد) در حالی که من بیرون کلبه کشیک می‌دادم دوستم داخل کلبه رفت و پس از مدت کوتاهی با یک کوله پشتی که زیر کتش پنهان کرده بود، بیرون آمد. این بار نوبت من بود که به داخل کلبه بروم و کوله پشتی دیگری را که دوستم دیده بود بردارم. به داخل رفتم و توی خرت و پرت‌ها به جستجو پرداختم. کوله پشتی را پیدا کردم. حتی یک مسواک هم به چنگ آوردم. و ناگهان در میان آن همه چیزهایی که زنان بجا گذاشته بودند جسد زنی را دیدم.

با شتاب به کلبه‌ام بازگشتم که اثاثیه‌ام را جمع کنم: کاسه غذا، یک جفت دست‌کش مندرس، که از یکی از بیماران مرده تیفوسی (به ارث) برده بودم، چند تکه کاغذی که یادداشت‌هایم را نوشته بودم (همان‌طور که یادآور شدم، من یادداشت‌هایی را که در آشویتس گم کرده بودم، بازنویسی کرده بودم). برای آخرین بار از بیمارانم دیدن کردم. این بیماران در دوسوی کلبه، روی چوب‌های پوسیده خوابیده بودند. بالای سر تنها بیماری که هم‌شهریم بود رفتم. خیلی

سعی کرده بودم جانش را نجات دهم، اما وضعش وخیم و رو به مرگ بود. هیچ قصدی نداشتم راجع به فرارم به دیگران چیزی بگویم، اما گویا رفیقم حدس زده بود (شاید قیافه من عصبی بود). با صدایی خسته از من پرسید «تو هم این‌جا را ترک می‌کنی؟» انکار کردم، اما گریز از نگاه اندوه‌گینش دشوار بود. پس از این‌که به همه بیماران سر کشیدم، پیش او بازگشتم و بار دیگر با نگاه بیمارش که مرا متهم می‌کرد رویاروی شدم. پس از اینکه به رفیقم گفتم من هم با او فرار خواهم کرد، احساس ناخوشایندی به درونم چنگ انداخت که لحظه به لحظه ژرف‌تر می‌شد. ناگهان بر آن شدم که برای یک‌بار هم که شده سرنوشت را در دست بگیرم و مهارش کنم. بیرون کلبه دویدم و به دوستم گفتم که نمی‌توانم با او بروم. به مجردی که با قاطعیت به دوستم گفتم که مایلم با بیمارانم بمانم آن احساس بیمارگونه رهایم کرد. نمی‌دانستم روزهای آینده چه در پیش خواهیم داشت اما یک آرامش درونی احساس می‌کردم که هرگز بیش از آن تجربه نکرده بودم. به کلبه بازگشتم، روی تخته‌ها کنار هم‌شهریم نشستم و سعی کردم آرامش کنم، پس از آن با سایر بیماران گپ زدم و کوشیدم در آن حال هذیانی که داشتند، آرام‌شان کنم.

آخرین روز اقامت ما در اردوگاه فرا رسید. هر قدر که دامنه جبهه‌ها به اردوگاه نزدیک‌تر می‌شد، زندانیان را دسته به دسته به اردوگاه‌های دیگر منتقل می‌کردند. مقامات زندان، کاپوها و آشپزها فرار را بر قرار ترجیح داده بودند. در چنین روزی دستور داده شده بود که اردوگاه باید تا غروب آفتاب کاملا تخلیه شود. حتی چند زندانی که باقی مانده بودند (بیماران، چند پزشک و پرستاران) مجبور به ترک آنجا شدند، تا بتوانند شب هنگام اردوگاه را آتش بزنند. هنوز از آمدن کامیون که قرار بود بعد از ظهر بیاید و بیماران را به اردوگاه دیگری حمل کند، خبری نبود. در عوض دروازه‌های اردوگاه بسته شد و مراقبت در اطراف سیم‌های خاردار شدیدتر شد تا کسی نتواند فرار کند. به نظر می‌رسید باقی‌مانده زندانیان محکوم بودند در اردوگاه آتش زده شوند. من و دوستم بار دیگر تصمیم گرفتیم فرار کنیم.

به ما دستور دادند جسد سه زندانی را بیرون اردوگاه و پشت سیم‌های خاردار به خاک بسپاریم. تنها ما دو نفر بودیم که نیرو داشتیم چنین کاری را انجام دهیم. تقریبا بقیه افراد در چند کلبه‌ای که هنوز مورد استفاده قرار می‌گرفت، در بستر بودند و با تب و هذیان دست و پنجه نرم می‌کردند. حالا دیگر نقشه‌ای دیگر در سر داشتیم: برای بردن جسد از یک وان کهنه به جای تابوت استفاده می‌کردیم که کوله پشتی را هم می‌توانستیم در درون آن پنهان کنیم. با دومین جسد کوله پشتی را می‌بردیم و قصد داشتیم با سومین جسد هم فرار کنیم. در بردن دو جسد کار ما طبق نقشه انجام گرفت، همه چیز رو به راه بود. پس از این‌که برگشتیم، موقعی که دوستم رفته بود که تکه نانی دست و پا کند تا بتوانیم در چند روز آینده در جنگل‌ها با آن رفع گرسنگی کنیم، من منتظر ماندم. دقیقه‌ها می‌گذشت و من هم‌چنان منتظر

بودم. با گذشت زمان و نیامدن دوستم بی‌قرارتر می‌شدم. پس از سه سال زندگی اردوگاهی، مزه آزادی را شادمانه در ذهنم زنده می‌کردم. فکر می‌کردم چه قدر عالی خواهد بود به سوی جبهه جنگ برویم. اما کار ما به آنجا نرسید.

همان لحظه‌ای که دوستم بازگشت، دروازه اردوگاه باز شد، یک اتومبیل پر زرق و برق سربی رنگ که رویش علامت صلیب سرخ دیده می‌شد، آهسته به زمین رژه رسید. نماینده‌ای از صلیب سرخ بین‌المللی در ژنو وارد شد، و حالا دیگر اردوگاه و زندانیان در پناه او بودند. نماینده در یک خانه روستایی اقامت گزید تا در صورت بروز هر گونه خطری نزدیک اردوگاه باشد. حالا دیگر چه کسی به فکر فرار بود؟ بسته‌های دارو بود که از اتومبیل بیرون می‌آوردند، سیگار توزیع می‌کردند، از ما عکس می‌گرفتند و شادی از زمین و زمان می‌بارید و خجسته لحظاتی بود، حالا دیگر نیازی نبود جان خود را به خطر انداخته و به جبهه جنگ برویم.

در اثر هیجان‌زدگی جسد سوم را فراموش کرده بودیم. سرانجام جسد را بیرون برده و در قبری که برای سه جسد کنده بودیم جا دادیم. نگهبانی که ما را همراهی می‌کرد ـ و نسبتا آدم بی‌آزاری بود ـ دفعتا تبدیل به آدم ملایمی‌شد، او فکر می‌کرد که ممکن است ورق برگردد و جلب خشنودی ما برای روز مبادا قطعا به کارش خواهد آمد. پیش از اینکه خاک را بر روی جسدها بریزیم، دعا کردیم و او نیز در مراسم دعا به ما پیوست. پس از آن‌همه هیجانات و فشارهای حاصله در آن چند روز سخت و سیاه، روزهایی که سرانجام بر مرگ چیره گشتیم، واژه‌های نیایش ما در رسیدن به صلح و آرامش درخشان‌ترین و صمیمانه‌ترین واژه‌هایی بود که از درون ما بر می‌خاست.

بنابراین آخرین روز زندان را نیز به امید آزادی سپری کردیم. اما گویا پیروزی را زودتر از موقع جشن گرفته بودیم. زیرا با اینکه نماینده صلیب سرخ به ما اطمینان داد که پیمان صلح امضا شده و اردوگاه را نباید تخلیه کرد، اما همان شب افسران اس. اس سر رسیدند و گفتند دستور دارند که اردوگاه را تخلیه کنند. قرار بود باقی زندانیان را به اردوگاه مرکزی ببرند که بعد ظرف ۴۸ ساعت به سوییس بفرستند تا با سایر اسرای جنگ مبادله کنند.

افسران اس. اس آن‌قدر رفتارشان دوستانه بود که ما باور نمی‌کردیم این‌ها همان اس.اس‌های شکنجه‌گرند. اس.اس‌ها می‌کوشیدند ما را وادار کنند بدون وحشت سوار کامیون‌ها شویم و می‌گفتند باید از شانس خوب خود سپاسگزار باشیم. کسانی‌که هنوز ته نیرویی داشتند سوار کامیون‌ها شدند، و کسانی را هم که کاملا از رمق رفته بودند، به دشواری بلند می‌کردند و در کامیون جا می‌دادند.

دیگر نیازی نبود من و دوستم کوله پشتی‌مان را پنهان کنیم. ما در صف آخرین گروهی ایستادیم که باید سیزده نفر را از این گروه بر می‌گزیدند و با کامیون ما قبل آخر می‌فرستادند. سرپرست پزشکان تعداد مورد نیاز را شمرد، اما ما از قلم

افتادیم. سیزده نفر سوار کامیون شدند و ما دو نفر جا ماندیم. ما شگفت‌زده، ناراحت و ناامید پزشک را ملامت می‌کردیم. او هم خستگی و کلافه شدن خود را بهانه کرد و عذر خواست زیرا فکر کرده بود که ما دو نفر هنوز خیال فرار در سر داریم. ما در حالی‌که کوله پشتی‌هایمان را به پشت داشتیم و در نهایت بی‌صبری و بی‌قراری همراه باقی زندانیان نشستیم و منتظر آخرین کامیون شدیم. ناچار بودیم مدت درازی به انتظار بمانیم. سرانجام در اتاق خالی نگهبانان روی تشک‌ها دراز کشیدیم، لحظات را در امید و ناامیدی سپری می‌کردیم. با لباس و کفش خوابیدیم تا آماده سفر باشیم.

با صدای تیراندازی و توپ بیدار شدیم، نور خمپاره و صدای تیر و توپ به درون کلبه می‌ریخت. سرپرست پزشکان با شتاب وارد کلبه شد و دستور داد به سینه روی زمین بخوابیم. یکی از زندانیان به محض شنیدن دستور پزشک از روی بسترش با کفش روی شکمم پرید. از خواب بیدار شدم و دیدم هنوز سالمم! و در آن لحظه بود که فهمیدیم چه اتفاقی افتاده است: دامنه جبهه جنگ تا اردوگاه ما رسیده بود! تیراندازی آرام گرفت و سپیده زد. و بیرون روی تیری در دروازه اردوگاه پرچم سفیدی با وزش باد به اهتزاز در آمد.

چندین هفته بعد پی بردیم که حتی در همان ساعات آخرین نیز سرنوشت چه بازی‌ها با ما باقی‌مانده‌ی زندانیان داشته است. و دیدیم که تصمیم بشر به ویژه در موارد مرگ و زندگی چه قدر نااستوار است.

عکس‌هایی به دستم رسید که از اردوگاه کوچکی که از اردوگاه ما چندان دور نبود برداشته بود. دوستان ما که آن‌شب فکر می‌کردند در کامیون‌ها به سوی آزادی می‌روند، به این اردوگاه منتقل شدند و در آنجا در کلبه‌های قفل شده سوزانده شدند. بدن‌های نیمه سوخته آنان را می‌توانستم تشخیص دهم. بار دیگر به یاد عزراییل در تهران افتادم.

بی‌احساسی زندانیان جز این‌که نقشی به عنوان مکانیسم دفاعی داشت، زاییده عوامل دیگری بود. این بی‌احساسی زاییده گرسنگی و کمبود خواب (همان‌طور که در زندگی عادی نیز پیش می آمد) و بی‌حوصلگی بود که یکی از مشخصات روحی زندانی به شمار می‌رفت. کمبود خواب هم‌چنین به علت وجود شپش آزاردهنده در کلبه‌های پرجمعیت بود که در اثر نداشتن بهداشت و نظافت فزونی می‌گرفت. بی‌حوصلگی و بی‌احساسی به علت نخوردن قهوه و نکشیدن سیگار هم می‌توانست باشد.

علاوه بر این انگیزه‌های جسمانی، انگیزه‌های روانی نیز مطرح بود که به شکل عقده‌های ویژه‌ای بروز می‌کرد چنان‌که اکثر زندانیان از نوعی عقده حقارت رنج می‌بردند. ما هر یک پیش از اسارت فکر می‌کردیم (کسی هستیم) در حالی‌که در زندان برای ما به اندازه پشیزی ارزش قایل نبودند (اعتقاد به ارزش درونی بشر به زمینه‌های معنوی و

والاتری بستگی دارد و زندگی اردوگاهی نمی‌تواند آن‌را از هم فرو پاشد. اما آیا چه تعدادی از انسان‌های آزاد از این سیر و سلوک معنوی برخوردارند که ما از زندانیان انتظار داریم؟)

زندانی معمولی بدون اندیشیدن به این واقعیت در اسارت به سر می‌برد، احساس می‌کرد از نظر معیارهای انسانی کاملا سقوط کرده است. و این مساله زمانی آشکار می‌شد که انسان تضادهای ناشی از ساخت جامعه‌شناسی استثنایی اردوگاه را بررسی می‌کرد.

«برجسته‌ترین» زندانیان، کاپوها، آشپزها، مغازه‌داران، پلیس‌های اردوگاه معمولا به هیچ وجه احساس نمی‌کردند مانند اکثر زندانیان تنزل یافته‌اند، بلکه فکر می‌کردند افتخاری نصیبشان شده است!

به بعضی از آنان حتی احساس بزرگی نیز دست می‌داد. واکنش ذهنی که اکثر زندانیان نسبت به این گروه اقلیت عزیزکرده از خود نشان می‌دادند، همراه با حسدورزی و قرقر بود که به شکل‌های گوناگون و گاهی نیز به شکل بذله‌گویی و شوخی بروز می‌کرد. به طور مثال، یک زندانی، به زندانی دیگری راجع به کاپویی دیگر می‌گفت، «فکرش را بکن! من این مرد را زمانی که تنها رییس یک بانک بود می‌شناختم. جای خوشبختی نیست که به چنین مقام والایی رسیده است؟»

به محض اینکه بین اکثریت تحقیرشده و اقلیت به‌عرش‌رسیده، رویارویی پیش می‌آمد که این درگیری‌ها کم هم نبود و همیشه هم با توزیع غذا شروع می‌شد، نتیجه‌اش یک جریان انفجاری بود. بنابراین هنگامی‌که این فشارهای روانی فزونی می‌یافت، کج‌خلقی همه‌گیر که راجع به عوامل جسمانی آن بیش‌تر صحبت کردیم نیز شدیدتر می‌گردید. و هیچ جای شگفتی نیست که این فشارها اغلب سبب در گرفتن دعوا نیز می‌شد. از آنجا که زندانی پیوسته شاهد شلاق خوردن زندانیان بود، میل به خشونت در او سر برمی‌داشت. من خودم وقتی گرسنه و خسته بودم، خون به سرم می‌دوید و مشت‌هایم را گره می‌کردم. به ما اجازه داده بودند در کلبه بیماران تیفوسی بخاری روشن کنیم و من برای اینکه بخاری خاموش نشود تا صبح کشیک می‌دادم به همین علت غالبا بسیار خسته و فرسوده بودم. رویایی‌ترین ساعات من همین شب‌هایی بود که بقیه یا خواب بودند و یا هذیان می‌گفتند. من در دل این نیمه شب ها، می‌توانستم جلوی بخاری دراز بکشم و چند سیب‌زمینی دزدی را روی آتشی که ذغالش هم دزدی بود برشته کنم. اما روز بعد خسته‌تر، بی‌حس‌تر و تندخوتر بودم.

موقعی که به عنوان پزشک در کلبه بیماران تیفوسی کار می‌کردم، باید به جای سرپرست ارشد نیز که مریض بود کار کنم، بنابراین من در برابر مقامات اردوگاه مسئول تمیز نگاه‌داشتن کلبه‌ها بودم، البته اگر بشود کاری را که ما می‌کردیم

به واژه تمیز شناخت. تظاهر به بازرسی که اغلب هم از کلبه‌ها به عمل می‌آمد بیش‌تر به خاطر شکنجه ما بود تا بهداشت.

آنچه برای ما حیاتی بود دارو و غذای بیش‌تر بود، اما بازرسان تنها به این توجه داشتند که یک پر کاه وسط راهرو نیفتاده باشد و یا پتوهای کثیف و پر از کرم بیماران مرتب تا شده باشد و دیگر توجهی نداشتند که به سر بیمار چه می‌آید. اگر گزارشم را درست می‌دادم یعنی کلاهم را به سرعت از سرم بر می‌داشتم و پاهایم را به هم می‌کوفتم، «کلبه شماره ۹-۶ : پنجاه و دو بیمار، دو پرستار و یک پزشک،» خشنود آنجا را ترک می‌کردند. معمولا وقتی اعلام می‌کردند که برای بازرسی خواهند آمد، اغلب با ساعت‌ها تاخیر می آمدند و گاهی هم اصلا نمی‌آمدند، اما تا زمانی که نیامده بودند من ناچار بودم پتوها را مرتب کنم، ذرات کاه را که از رخت‌خواب بیرون می‌ریخت، جمع کنم.

و سر بیماران بیچاره را که در رخت‌خواب‌شان می‌غلتیدند و تهدید می‌کردند زحمت مرا در نظم رخت‌خواب هدر خواهند داد فریاد بکشم. بی‌احساسی و بی‌تفاوتی در میان بیماران بدحال آن‌قدر محسوس بود که هیچ‌گونه واکنشی از خود نشان نمی‌دادند، مگر اینکه سرشان فریاد می‌زدم. که گاهی فریاد هم کارگر نمی‌شد و در این‌جا بود که باید سخت خودم را کنترل می‌کردم تا آنان را کتک نزنم. زیرا انسان وقتی خود از تندخویی‌اش رنج می‌برد با بی‌احساسی و بی‌تفاوتی دیگران به ویژه در موارد خطرناک (که در مواقع بازرسی پیش می‌آمد) رویاروی می‌شد.

با کوششی که در ارائه‌ی این مطالعه‌ی روان‌شناسی و توجیه آسیب‌شناسی روانی، خصوصیات ویژه‌ی اسیران اردوگاه کار اجباری نمودم، ممکنست این تصور را در ذهن شما ایجاد کرده باشم که بشر کاملا به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر زیر تاثیر محیط خویش واقع می‌شود. (البته در این مورد محیط، محیط منحصر به فرد زندان است که زندانی را وا می‌داشت، رفتارش را با الگوی پذیرفته شده‌ای تطبیق دهد.) پس آزادی بشر چه می‌شود؟ هیچ‌گونه آزادی معنوی در رابطه با رفتار و واکنش در برابر محیط موجود، وجود ندارد؟ آیا این نظریه درست است که بشر چیزی جز محصول عوامل و شرایط محیطی، اعم از این‌که دارای طبیعت زیستی روان‌شناسی یا جامعه‌شناسی باشد، نیست؟ آیا بشر محصول تصادفی این عوامل است؟ مهم‌تر از همه این‌که، آیا واکنش‌های زندانی در برابر جهان واحد اردوگاه کار اجباری ثابت می‌کند که بشر نمی‌تواند از تاثیرات محیط خود بگریزد؟ آیا بشر در رویارویی با چنان شرایطی حق گزینش عمل ندارد؟

به این پرسش ها می‌توانیم به طور اصولی و از روی تجربه پاسخ دهیم. تجربه‌های اندوخته شده در زندگی اردوگاهی نشان می‌دهد که بشر حق گزینش عمل را دارد. نمونه‌هایی که اغلب دارای طبیعت قهرمانانه است وجود دارد، که ثابت

می‌کند انسان می‌تواند بر بی‌احساسی چیره شود و تندخویی را نیز مهار کند، بشر می‌تواند حتی در چنین شرایط هول‌ناک فشارهای روحی و جسمی، آزادی معنوی خود را حفظ کند.

ما که در اردوگاه کار اجباری زندگی می‌کردیم، به چشم می‌دیدیم مردانی را که به کلبه‌های دیگر می‌رفتند و دیگران را دل‌داری می‌دادند و آخرین تکه نانشان را هم به آنان می‌بخشیدند. درست است که شمار این مردان زیاد نبودند، اما همین هم ثابت می‌کرد که همه چیز را می‌توان از یک انسان گرفت مگر یک چیز: آخرین آزادی بشر را در گزینش رفتار خود در هر شرایط موجود و گزینش راه خود.

ما در اردوگاه، هر روز و هر ساعت در برابر فرصت‌هایی که به ما داده می‌شد، قرار داشتیم و باید تصمیم می‌گرفتیم، تصمیم در مورد این‌که در برابر نیروهایی که ما را تهدید می‌کرد تسلیم بشویم یا نه، تهدید به این‌که ما را از خودمان و از آزادی درونی مان بدزدند، تصمیمی‌که مشخص می‌کرد ما بازیچه شرایط هستیم، آزادی و بزرگی را از ما می‌گرفت و ما را به شکل یک زندانی نمونه قالب‌ریزی می‌کرد.

اگر از این دید به مساله بنگریم، می‌بینیم که واکنش‌های روانی زندانیان اردوگاه کار اجباری باید چیزی بیش از بیان شرایط ویژه جسمی و جامعه شناسی باشد.

گرچه شرایط نامناسب زندگی از قبیل کمبود خواب، غذای ناکافی و فشارهای روانی گوناگون موجب می‌شد زندانیان به شکلی از خود واکنش نشان دهند، ولی در تجزیه تحلیل نهایی روشن می‌شود تغییر ماهیت زندانی نتیجه تصمیم درونی اوست و نه تنها نتیجه تاثیرات زندگی اردوگاهی. بنابراین، اصولا هر مردی می‌تواند حتی در چنان شرایطی تصمیم بگیرد از نظر روحی و معنوی چگونه تغییر یابد. او می‌تواند ارزش انسانی خود را حتی در اردوگاه کار اجباری نگاه‌دارد. داستایوسکی می‌گوید: «**من تنها از یک چیز می‌ترسم و آن این‌که شایستگی رنج‌هایم را نداشته باشم.**» پس از آشنایی با اسیرانی که رفتارشان در اردوگاه، رنج‌ها و مرگ‌شان شاهدی بر این واقعیت بود که آخرین آزادی را هرگز نمی‌توان از دست داد، به یاد گفته داستایوسکی می‌افتم. زیرا به چشم می‌دیدم که آنان ارزش رنج‌هایشان را دارند. به شیوه‌ای که رنج را می‌پذیرفتند و تحمل می‌کردند، حکایت از یک عظمت درونی بکر داشت. و همین آزادی معنوی بود که هیچ‌کس نمی‌توانست آن‌را از ما برباید و همین آزادی معنوی بود که زندگی را پرمعنا و با هدف می‌ساخت.

زندگی فعال به بشر فرصت می‌دهد تا در کار خلاقه به ارزش‌ها پی برد، و زندگی غیرفعال تفریحی، فرصتی است برای دست یافتن به کمال در تجربه زیبایی، هنر یا طبیعت. اما در زندگی که نه فعال است و نه غیرفعال و امکان رفتار اخلاقی والاتری را به ما می‌دهد، نیز هدفی نهفته است: به طور مثال، در گرایش انسان به وجود خویش، وجودی که با

نیروهای بیرونی محدود شده است زندانی از زندگی خلاقه و تفریحی هر دو محروم بود. اما تنها خلاقیت و شادمانه زیستن زندگی را پربار نمی‌کند. اگر اصلا زندگی دارای مفهومی باشد، پس باید رنج هم معنایی داشته باشد. رنج، بخش غیرقابل‌ریشه‌کن‌شدن زندگی است، گرچه به شکل سرنوشت و مرگ باشد. زندگی بشر بدون رنج و مرگ کامل نخواهد شد.

به شیوه‌ای که انسان سرنوشت و همه رنج‌هایش را می‌پذیرد، به شیوه‌ای که صلیب خود را به دوش می‌کشد، فرصتی می‌یابد که حتی در دشوارترین شرایط، معنایی ژرف‌تر به زندگیش ببخشد.

چنین زندگی هماره قهرمانانه و شرافت‌مندانه و آزاد خواهد درخشید و بودند کسانی هم که در مبارزه برای نجات جان، عظمت بشری خود را فراموش کرده و در زمره حیوانات در می‌آمدند. و در این‌جاست که یا بشر از فرصت‌ها برای رسیدن به ارزش‌های اخلاقی که موقعیت و شرایط دشوار در پیش راه او قرار می‌دهد، سود می‌جوید و یا از آن روی بر می‌گرداند. و همین گزینش است که مشخص می‌کند او ارزش رنج‌هایش را دارد یا خیر.

گمان مبرید که این‌ها مسایل غیردنیایی است و خارج از زندگی واقعی ماست. واقعیت اینست که شمار کسانی که شایستگی رسیدن به چنان معیارهای اخلاقی والایی دارند انگشت شمارست. در میان زندانیان، تنها معدودی بودند که آزادی کامل درونی خود را حفظ کردند و به چنان ارزش‌هایی که ارمغان رنج‌هایشان بود دست یافتند، اما حتی یک نمونه از این دست شاهد بسنده‌ای است که نیروی درونی بشر او را برانگیزد و بر سرنوشت صوری خود پیروزش گرداند. تنها در اردوگاه کار اجباری نیست که می‌توان چنین مردانی را یافت. بشر در همه جا با سرنوشت و با فرصت دست‌یابی به چیزی از راه رنج‌هایش رویاروی است.

بهترست سرنوشت بیماران و به ویژه بیمارانی را مثال بیاورم که غیرقابل‌علاج هستند. یک‌بار نامه جوان معلولی به دستم افتاد که برای دوستی نوشته بود که چیزی از عمرش باقی نیست و حتی عمل جراحی هم فایده‌ای نخواهد داشت. و بعد هم نوشته بود فیلمی را به یاد می‌آورد که در آن مردی را تصویر می‌کرد که به شیوه‌ای شجاعانه و با رشادت در انتظار مرگ بود. این پسر معلول فکر می‌کرد که برخورد این مرد با مرگ سیرکمال او را می‌نمایاند که چنان بزرگ‌منشانه به پیش‌واز مرگ می‌رفت و نیستی مادی را پذیرا می‌داشت.

سال‌ها پیش فیلمی به نام «رستاخیز[1]» از یکی از کتاب‌های تولستوی[2] بر روی اکران آمد، آن عدّه از ما که این فیلم را دیدیم نیز چنین اندیشه‌هایی در سر داشتیم. زیرا این فیلم سرشار بود از سرنوشت مردان بزرگ گرچه در آن زمان برای ما نه ایمانی با آن عظمت وجود داشت و نه امید به رسیدن به آن‌چنان درجه والا.

به واژه‌ای دیگر، فرصتی نداشتیم به چنان عظمتی دست یابیم. پس از دیدن آن فیلم به نزدیک‌ترین چای‌خانه رفتیم و پس از نوشیدن یک فنجان قهوه و خوردن یک ساندویچ اندیشه‌های متافیزیکی عجیبی را که یک لحظه از ذهن‌مان گذشته بود، به دست فراموشی سپردیم.

اما وقتی خودمان با سرنوشت بزرگی رویاروی شدیم و بر آن شدیم که آن را با عظمت روحی برابری پذیرا باشیم، دیگر همه آن راه‌حل‌های جوانی را فراموش کرده و از پا در افتادیم.

شاید زمانی می‌رسید که بعضی از ما بار دیگر همان فیلم و یا نظیر آن را می‌دیدیم. اما حالا دیگر مساله فرق می‌کرد زیرا شاید در همان زمان تصاویری را با چشم دل می‌دیدیم، تصاویر کسانی که در زندگی خود به چیزهایی دست یافته بودند که محتوایش خیلی بیش از محتوای یک فیلم احساسی بود. شاید پاره‌ای از جزییات عظمت درونی مرد معینی مانند داستان زن جوانی که من خود در اردوگاه کار اجباری شاهد مرگش بودم، از ذهن شما گذر کند. این داستان بسیار کوتاه است و نمی‌توانم مطلب زیادی درباره‌اش بگویم. چنان‌که گویی داستان ساخته و پرداخته ذهن خودم است، اما برای من این داستان مانند شعر است.

قهرمان داستان می‌دانست که ظرف چند روز آینده خواهد مرد. اما زمانی که من با او صحبت کردم، از روحیه خوبی برخوردار بود. این زن به من گفت، «از سرنوشتم سپاس‌گزارم که چنین ضربه سهمگینی بر من وارد آورد، زیرا در زندگی پیشینم زیاده‌خواه و ازخودراضی بودم و کمال معنوی را جدی تلقی نمی‌کردم» در حالی‌که به پنجره کلبه اشاره می‌کرد گفت «در لحظات تنهایی این درخت تنها دوستی است که در برابر من ایستاده است.» این زن می‌توانست از پنجره تنها یک شاخه درخت شاه بلوط را ببیند که روی آن دو غنچه بود. او به من گفت «من اغلب با این درخت درد دل می‌کنم.» من در شگفت شدم، نمی‌دانستم چه بگویم. آیا این زن هذیان می‌گفت؟ آیا دچار کابوس بود؟ با اشتیاق از او پرسیدم آیا درخت هم پاسخ می‌داد؟

«بله»

چه می‌گفت؟

۱- Resurrection

۲- Tolstoy

می‌گفت، من اینجا هستم - من اینجا هستم- من زندگی هستم، من زندگی جاودانم. پیش از این نیز یادآور شدم که آنچه نهایتا موجب باژگونی وضع روحی و درونی زندانی می‌شد چندان وابسته به شرایط روانی ـ جسمی محیط زندان نبود، بلکه نتیجه تصمیم آزاد زندانی بود. بررسی‌های روانشناسی از زندانیان نشان داده است که تنها مردانی سرانجام قربانی تاثیرات مخرب زندگی اردوگاهی شدند، که اجازه دادند خوی معنوی و اخلاقی آنان افت کند. در این‌جا این پرسش پیش می‌آید که چه چیزی می‌توانست و یا می‌بایست چنین (نیروی درونی) را در ما ایجاد کند؟

زندانیان پیشین وقتی از تجارب خود صحبت می‌کنند یا می‌نویسند، برآنند آنچه که بیش از همه موجب آزار و تضعیف روحی زندانی می‌شود اینست که نداند مدت زندان او چه قدر به درازا خواهد کشید. زندانی تاریخ آزادیش را نمی‌دانست. (در زندان ما حرف زدن در این مورد نیز بی معنی بود) در واقع مدت زندان نامعلوم و نامحدود بود. یک روان‌شناس پژوهش‌گر برجسته معتقد است که زندگی در اردوگاه کار اجباری یک «زندگی موقت» است. و بهتر است ما این عبارت را به این شکل کامل کنیم و آن‌را «زندگی موقت نامحدود» بنامیم.

تازه واردان هیچ یک از شرایط زندگی در اردوگاه را نمی‌دانستند.

کسانی که از سایر اردوگاه‌ها بازگشته بودند مجبور به سکوت بودند و از بعضی اردوگاه‌ها هم هیچ‌کس بازنگشته بود. در ذهن زندانی در ابتدای ورود به اردوگاه باژگونی‌هایی پدید می‌آمد. با پایان ابهام و تردید، عدم اطمینان نسبت به پایان دوره زندان ابهام دیگری برای سرانجام کار زندانی در دلش سر برمی‌داشت. زیرا امکان نداشت که زندانی بداند اصلا این شکل زندگیش پایانی خواهد داشت یا نه.

واژه لاتین Finis دو معنا دارد: پایان یا هدف، و هدفی برای رسیدن. مردی که نمی‌توانست «زندگی موقت» خود را پیش‌بینی کند، نمی‌توانست هدف نهایی را نشانه بگیرد. او دیگر نمی‌توانست، برخلاف زندگی طبیعی دیگران برای آینده زندگی کند. و به همین دلیل بود که ساخت کلی زندگی درونی او باژگون می‌شد. و ما با این نشانه‌های سقوط و افت در سایر مراحل زندگی نیز رویاروی بودیم. به طور مثال، کارگر بی‌کار در وضع مشابهی قرار دارد، زیرا زندگی او موقتی بود و به عبارتی نمی‌توانست برای آینده زندگی کند و یا هدفی داشته باشد. پژوهش‌هایی که در مورد معدن‌چیان بی‌کار انجام گرفته است، نشان می‌دهد که آنان از نوعی مرحله دگرگون شده ویژه‌ای ـ مرحله درونی ـ که برخاسته از وضع نابسامان دوران بی‌کاری آنانست، رنج می‌بردند. زندانیان نیز از این «تجربه مرحله‌ای» عجیب رنج می‌بردند. در اردوگاه زندانی یک واحد زمانی، مثلا یک‌روز را ساعت به ساعت با شکنجه سپری می‌کرد و خستگی پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسید. واحد زمانی طولانی‌تر، مثلا یک هفته به سرعت می‌گذشت. من معتقد بودم که در اردوگاه

یک روز درازتر از یک هفته به نظر می‌رسید و رفقایم هم با من هم عقیده بودند. آنچه را که ما در مورد گذشت زمان تجربه می‌کردیم شگفت انگیز بود! و در این‌جا انسان به یادِ کوه سحرآمیز، نوشته توماس مان[1] می‌افتد که دارای پاره‌ای از نکات برجسته روان‌شناسی است. مان پیشرفت معنوی کسانی را که در موقعیت روان‌شناسی مشابهی بودند مطالعه کرد. به طور مثال بیماران مسلول را در یک آسایش‌گاه مورد مطالعه قرار داد که نمی‌دانستند چه زمانی از آنجا مرخص خواهند شد. آنان نیز زندگی مشابه‌ی را بدون هدف و آینده تجربه می‌کردند.

یکی از زندانیانی که در ابتدای ورودش همراه با ستونی از زندانیان جدی از ایستگاه ترن به اردوگاه می‌رفت، بعدها برایم نقل کرد که در آن لحظه احساس می‌کرد در تشییع جنازه خود شرکت جسته است. زیرا زندگی‌ش را کاملا بدون آینده می‌دید. و زندگی را آن‌چنان پایان‌یافته لمس می‌کرد که گویی مرده است. البته این احساس مرگ با عوامل دیگری تشدید می‌شد، از نظر زمانی به علت نامحدود بودن دوره زندان‌ش که به شدت هم احساس می‌شد، از نظر مکانی محدوده تنگ زندان آزارش می‌داد. هر آنچه که در پس سیم‌های خاردار بود به نظرش متروک، دور از دسترس و به عبارتی غیرواقعی جلوه می‌کرد. چنان‌که مردم و رویدادهای خارج از اردوگاه و همه زندگی طبیعی برای‌ش جنبه شبحی را پیدا می‌کرد. زندگی خارج را تا آنجا که می‌توانست به چشم ببیند، چنان به نظرش می‌رسید که گویی مرد مرده‌ای از دنیای دیگر بدان می نگریست.

کسی که هدفی در آینده نمی‌دید، ناچار تسلیم واپس نگری می‌شد و اندیشه‌های گذشته را نشخوار می‌کرد که همین باعث سقوط او می‌شد.

پیش از این در زمینه تمایل به واپس‌نگری که سبب می‌شد زندانی «حال» را به‌تر تحمل کند سخن گفتیم. این مکانیسم شخص را قادر می‌ساخت که خوف و دهشت حال را غیرواقعی‌تر احساس کند، اما تهی کردن حال از واقعیت‌ش خود خطرناک بود. زیرا در این صورت فرصت‌هایی را که پیش می‌آمد ـ فرصت‌هایی که واقعا وجود داشت- و امکان داشت به زندگی اردوگاهی معنای مثبتی ببخشد را نادیده می‌انگاشتیم و به آسانی از کنار آنها رد می‌شدیم. با توجه به «زندگی موقت‌مان» که خود یک زندگی غیرواقعی و عامل مهمی به شمار می‌رفت و می‌توانست موجب شود زندانی تعادل خود را از دست بدهد، به عبارتی همه چیز بی‌معنی می‌شد. این زندانیان فراموش می‌کردند که چنان شرایط دشوار استثنایی اغلب فرصتی به انسان می‌دهد تا از نظر روحانی فراسوی خود گام گذارند. آنان به جای این‌که دشواری‌های اردوگاه را سنگ محکی بدانند از نیروی درونی خود، زندگی را جدی تلقی نمی‌کردند و آن‌را به عنوان

۱- Thomas mann

چیزی که نتیجه‌ای در بر نداشت تحقیر می‌کردند و ترجیح می‌دادند چشم‌هایشان را ببندند و در گذشته زندگی کنند. البته زندگی برای چنین اشخاصی بی‌معنا نیز می‌شد.

طبیعی است که تنها شمار کمی به اوج والای روحانیت دست می‌یافتند. اما به شمار کمی هم این فرصت دست می‌داد که حتی با وجود شکست‌های آشکار دنیایی شان، و مرگ، به عظمت انسانی برسند، و این کمالی بود که آنان هرگز نمی‌توانستند در شرایط عادی بدان دست یابند. در مورد باقی ما که افرادی معمولی و بی‌علاقه بودیم سخن بیسمارک[1] صادق بود: «زندگی مانند رفتن به دندان‌پزشک است، چون انسان همواره منتظر دردناکترین لحظات است در حالی که آن لحظات را پشت سر گذاشته است.» از این‌ها که بگذریم، می‌توانم بگویم که بیش‌تر مردان در اردوگاه کار اجباری معتقد بودند که فرصت‌های واقعی زندگی را از دست داده‌اند. ولی با این حال در واقعیت از این فرصت‌ها و مبارزات هنوز هم وجود داشت. انسان می‌توانست در این تجارب نیز پیروز شود و زندگی را به پیروزی درونی سوق دهد، یا برعکس از مبارزه درگذرد و مانند اکثر زندانیان، زندگی نباتی را برگزیند.

هرگونه تلاش در مبارزه با تاثیر «روان‌بیماری‌زای[2]» محیط زندان بر زندانی، چه به وسیله روان درمان‌گری و یا دیگر روش‌های بهداشت روان، می‌بایست بر این اصل استوار باشد که نیروهای درونی زندانی را با نشان دادن هدف‌های آتی، برانگیزاند. و روزنه امیدی بر او بگشاید. برخی از زندانیان به طور غریزی خود می‌کوشیدند به هدفی چنگ بیندازند. زیرا یکی از ویژگی‌های بشر اینست که او تنها می‌تواند با امید به آینده زندگی کند. Sab specie aeterni tatsi[3]، گرچه زندانی گاهی برای امید بستن به چیزی باید به خود فشار آورد، ولی این فشار خود در دشوارترین لحظات زندگیش موجب رهاییش می‌شود.

یکی از تجارب شخصی خودم را برای‌تان بازگو می‌کنم. در حالی‌که از شدت درد به خود می‌پیچیدم (در اثر پوشیدن کفش پاره پاهایم زخم شده بود) چند کیلومتری را با ستون گوشتی از زندانیان از اردوگاه به سمت محل کار، لنگ‌لنگان رفتم. سرمای سخت و باد تلخ به صورتم می‌کوفت. پیوسته به مشکلات کوچک بی‌پایان زندگی سراسر مشقت‌بار خود می‌اندیشیدم. به این‌که غذا امشب چه خواهند داد. اگر به عنوان یک جیره اضافی یک تکه سوسیس بدهند، آن‌را با تکه نانی عوض کنم؟ یا آخرین سیگارم را که دو هفته پیش با بُن به دست آوردم با یک کاسه سوپ مبادله کنم؟ چگونه می‌توانم تکه سیمی‌پیدا کنم و بجای بند کفش از آن استفاده کنم. آیا خواهم توانست به موقع به گروه کار همیشگی

۱- Bismarck
۲-Psychopathological

۳- گفتاری است از اسپینوزا فیلسوف مشهور.(زیر سیمای جاویدان)

خود بپیوندم یا مجبور خواهم شد به گروه دیگری ملحق شوم که سرکارگر بی‌رحمی‌دارد؟ چه کنم بتوانم با کاپو رابطه خوبی برقرا کنم؟ کاپویی که می‌تواند کمکم کند به جای این پیاده‌روی‌های وحشت‌ناک و دراز روزانه، کاری در اردوگاه به دست آورم؟ از این‌که ناچار بودم، هر روز و هر ساعت به این مسایل ناچیز بیندیشم، جانم به لب رسیده بود. و کوشیدم اندیشه‌هایم را به موضوع دیگری مشغول دارم. ناگهان خود را در روی سکوی اطاق گرم و روشن سخنرانی دیدم. در برابرم عده‌ای سراپاگوش در صندلی‌های نرم فرو رفته و به سخنانم گوش می‌دادند. موضوع سخنرانی‌ام روانشناسی اردوگاه کار اجباری بود! همه آنچه زیر فشارم قرار داده بود به صورت عینی در آمد، که در آن لحظه کم کم جنبه علمی برایم پیدا می‌کرد. من با این شیوه توانستم به گونه‌ای در اوضاع محیطم، و بر رنج‌های آن لحظه مسلط شوم، و آنها را چنان می‌دیدم که گویی به گذشته تعلق دارند. ناگهان من و مشکلاتم انگیزه یک مطالعه روانی- علمی شد که خود به عهده گرفتم. اسپینوزا در کتاب اخلاق خود می‌گوید به محض اینکه ما تصؤیر روشن و دقیقی از عواطف خود رسم می‌کنیم، عواطف در حال رنج، از رنج کشیدن باز می ایستد.

زندانی که امید به آینده خود را از دست داده بود، محکوم به فنا بود و با از دست دادن ایمان به آینده، دستاویز معنوی خود را نیز به یک‌باره از دست می‌داد، او خود را محکوم به فروپاشیدن و پوسیدگی جسمانی و روانی می‌دید. معمولا این فروپاشی به شکل یک بحران و کاملا ناگهانی اتفاق می‌افتاد و زندانیان با تجربه‌ی اردوگاه با نشانه‌های آن آشنا بودند. ما همه از این لحظه شوم بیش‌تر برای دوستان‌مان وحشت داشتیم تا خودمان. معمولا هم جریان چنین شروع می‌شد که زندانی یک روز صبح از بلند شدن و لباس پوشیدن و شست‌شو یا رفتن به زمین رژه خودداری می‌ورزید. التماس و فشار و تهدید نیز چون آب در هاون کوبیدن بود. زندانی از دست رفته در جای خود دراز می‌کشید و حرکتی هم نمی‌کرد. اگر این بحران همراه یک بیماری پدید می‌آمد، زندانی از رفتن به بخش بهداری و یا از دریافت هرگونه کمکی خودداری می‌کرد. به واژه‌ای دیگر، او از همه چیز دست می‌شست. در بستر خود در مدفوع و ادرار خود می‌لولید و دیگر چیزی آزارش نمی‌داد.

من خود یک‌بار شاهد ارتباط نزدیک قطع امید از آینده، و این تسلیم محض خطرناک بود. ف ... سرپرست ارشد من که آهنگ‌ساز و نویسنده اشعار اپرا و شخص برجسته‌ای بود یک روز به طور محرمانه به من گفت: «دکتر می‌خواهم چیزی را برایت بگویم. خواب عجیبی دیده‌ام. در خواب ندایی به گوشم رسید که می‌توانم آرزویی در دل بکنم و بگویم چه می‌خواهم بدانم و به همه پرسش‌های من پاسخ داده خواهد شد. فکر می‌کنی چه پرسیدم؟ پرسیدم جنگ برای من

۲-Spinoza

چه وقت پایان می‌یابد. منظورم را می‌فهمی‌دکتر، برای من! آرزو داشتم بدانم چه وقت ما و اردوگاه ما آزاد خواهد شد و رنج‌های ما کی به خط پایان خواهد رسید.»

از او پرسیدم چه زمانی این خواب را دیده است.

پاسخ داد، در فوریه ۱۹۴۵. حالا چه تاریخی است، آغاز ماه مارس.

«صدا چه پاسخی داد؟»

یواشکی در گوشم زمزمه کرد، «سی‌ام ماه مارس»

هنگامی‌که ف .... داستان را برایم تعریف کرد، سرشار از امید و معتقد بود که خوابش تعبیر خواهد شد. اما هر چه به سی ام مارس نزدیکتر می‌شدیم، با اخباری که راجع به جنگ به اردوگاه ما می‌رسید، می‌دیدیم که احتمال تعبیر خواب دوستم بسیار کم است. ناگهان روز ۲۹ مارس دوستم بیمار شد و تب شدیدی کرد. ۳۰ ام مارس یعنی روزی که به او وعده داده شده بود روز پایان جنگ و رنج‌هایش خواهد بود، دچار هذیان و بی‌هوشی شد. روز سی و یکم مارس او مرد. ظاهرا از تیفوس جان سپرد.

کسانی که به رابطه نزدیک بین وضع روحی یک انسان، جرات و امید یا بی‌جراتی و نومیدی او، و درجه ایمنی از بیماری را می‌دانند، خوب آگاه‌اند که دست شستن از جرات و امید می‌تواند تاثیری کشنده داشته باشد. چنان‌که علت نهایی مرگ دوست من این بود که آن آزادی که او در انتظارش بود اتفاق نیفتاد و در نتیجه او به شدت دچار نومیدی گردید. که این مساله خود مقاومت بدنش را در برابر تیفوس مزمن به طور ناگهانی پایین آورد و موجب نابودیش شد. ایمان او به آینده و اراده او برای زیستن فلج شد و بدنش بیماری را پذیرفت و سرانجام صدای عالم خواب به حقیقت پیوست.

مشاهدات من از این یک مورد و نتایجی که از آنها گرفتم با یافته ها و مشاهدات سرپزشک اردوگاه کاملا مطابقت می‌کرد. وی می‌گفت میزان مرگ و میر از کریسمس۱۹۴۴ تا سال نو ۱۹۴۵ بسیار بیش‌تر از پیش بوده، این پزشک معتقد بود توجیهی که برای این قوس صعودی می‌توانیم بیابیم، شرایط سخت بیگاری یا رژیم بدتر غذایی، یا تغییر هوا یا شیوع بیماری‌های مسری نبود. بلکه تنها به این دلیل بود که اکثر زندانیان به این امید زنده بودند که فکر می‌کردند برای کریسمس به خانه‌های خود بازخواهند گشت. و چون کریسمس نزدیک می‌شد و هیچ خبر امید بخشی دریافت نمی‌کردند، میل به زندگی در آنان کاهش می‌یافت و نومیدی بر وجودشان چیره می‌گشت. که این خود تاثیر بس خطرناکی در نیروی مقاومت‌شان می‌گذاشت و شمار کثیری از آنان می‌مردند.

همان‌طوری‌که پیش‌تر یادآور شدم، هر گونه تلاشی برای حفظ نیروی درونی زندانی در اردوگاه باید در جهت نشان دادن هدفی در آینده، انجام می‌شد، چنان‌که نیچه می‌گوید «کسی که چرایی برای زیستن داشته باشد، از[۱] پس هر چگونه‌ای نیز بر می‌آید» و این می‌تواند یک شعار هدایت‌کننده برای همه تلاش‌های روان‌درمانی‌گرایانه و بهداشت روانی زندانیان باشد. باید هر وقت فرصتی دست می‌داد چرایی ـ یعنی یک هدف ـ به زندانیان می‌دادیم تا بتوانیم برای تحمل چگونگی وحشت‌ناک زندگی‌شان به آنان نیرو ببخشیم. وای بر کسی که دیگر معنایی در زندگیش نمی‌یافت، هدفی و مقصودی هم نداشت، چه خود را در چنین حالی تهی می‌دید و قادر به ادامه زندگی نبود. و به این ترتیب بود که دیگر دیری نمی‌پایید. پاسخی که این فرد گم گشته به همه بحث‌های امیدبخش می‌داد و آن‌را رد می‌کرد یکی بود: «من دیگر چیزی از زندگی نمی‌خواهم.» و دیگر چه پاسخی می‌توانستیم به چنین شخصی بدهیم؟

در چنین مرحله‌ای به آنچه که واقعا و جدا نیاز بود، یک تغییر ریشه‌ای در نگرش و طرز تفکر ما به زندگی بود. ما نه تنها باید چنین حالتی را در خود، بازسازی می‌کردیم، بلکه باید به سایر مردان نومید و افسرده نیز می‌آموختیم که آنچه اهمیت دارد اینست که زندگی از ما چه می‌خواهد، نه این‌که ما از زندگی چه انتظاری داریم. ما دیگر نباید درباره معنای زیستن پرسشی می‌کردیم، بلکه باید در مورد خودمان به عنوان کسانی که مورد بازخواست زندگی قرار گرفته‌اند و هر روز و هر ساعت باید پاسخ دهند، می‌اندیشیدیم. پاسخی که ما می‌دادیم نباید با واژه و اندیشه می‌بود، بلکه با کردار راستین و به رفتاری راستین جلوه می‌کرد. زیرا زندگی نهایتا به معنای مسئول بودن برای یافتن پاسخ راستین به دشواری‌ها و مشکلات آن و انجام وظایفی است که پیوسته فرا راه هر فردی قرار می‌گیرد.

این وظایف و در نتیجه معنای زندگی نزد افراد مختلف، و لحظه به لحظه، به شکل متفاوتی بروز می‌کند. از این‌رو تعریف معنای زندگی و دادن یک فرمول، ناممکن است. هرگز نمی‌توانیم پرسش‌های در مورد معنای زندگی را با عبارات گسترده و کلی پاسخ دهیم. «زندگی» به معنای چیز مبهم نیست، بلکه برعکس چیزی است بسیار واقعی و قابل لمس، همان‌گونه که وظایف موجود در زندگی نیز بسیار واقعی و لمس پذیرند. این وظایف سرنوشت بشر را که ویژه خود اوست می‌سازد. هیچ فرد یا هیچ سرنوشتی را نمی‌توان با فرد یا سرنوشت دیگری مقایسه کرد. هیچ موقعیتی تکرار نمی‌گردد و به هر موقعیتی پاسخ متفاوتی باید داده شود. گاهی موقعیتی که مرد در آن قرار می‌گیرد، ایجاب می‌کند با عملی که در پاسخ به آن موقعیت در پیش می‌گیرد، سرنوشتش را شکل بخشد گاهی اگر از فرصت استفاده کند و به وضع موجود و آنچه هست بیندیشد، برایش سودمندتر خواهد بود. گاهی نیز لازم است سرنوشت خود را بپذیرد و رنج‌هایش را تحمل

۱- Nietzsche

کند. هر موقعیتی با استثنایی بودن خود مشخص می‌شود و همواره یک پاسخ راستین برای هر مشکلی که در پیش روی است وجود دارد.

وقتی انسان پی می‌برد که سرنوشت او نیز رنج بردن است، ناچارست رنجش را به عنوان وظیفه ـ وظیفه‌ای استثنایی و یگانه ـ بپذیرد. ناگزیر باید این حقیقت را بپذیرد که در رنج بردن نیز در جهان تک و تنهاست. هیچ‌کس نمی‌تواند او را از رنج‌هایش برهاند و یا به جای او رنج برد. تنها فرصت موجود، بستگی به نحوه برخورد او با مشکلات و تحمل مشقات دارد.

برای ما زندانیان این اندیشه‌ها جدا از واقعیت نبود و به ما کمک هم می‌کرد. زیرا حتی در بدترین شرایط نیز که هیچ راه گریزی به نظر نمی‌رسید، ما را از نومیدی رهایی می‌بخشید. مدت‌ها بود که ما مرحله پرسش درباره معنای زندگی را پشت سر گذاشته بودیم.

پرسش ساده‌ای که به ما نشان می‌دهد، زندگی یعنی دست یافتن به هدفی از راه خلاقیت فعال، چیز ارزنده برای ما معنای زندگی در بر گیرنده دوره‌ای وسیع از زندگی و مرگ، رنج کشیدن و مردن بود.

وقتی به معنی رنج پی بردیم، از کاهش دادن یا سبک کردن شکنجه‌های اردوگاه از راه نادیده انگاشتن آن‌ها، یا تصورات واهی و خوش‌بینی ساختگی، سرباز می‌زدیم. در واقع رنج کشیدن برای ما وظیفه‌ای شده بود که نمی‌خواستیم به آن پشت بکنیم. ما به فرصت‌های پنهانی رنج کشیدن برای کمال پی برده بودیم. فرصت‌هایی که ریلکه شاعر آلمانی را بر آن داشت چنین بنگارد، «چه قدر رنج[۱] و مشقت را باید پشت سر بگذاریم!» ریلکه چنان از رنج کشیدن سخن می‌گوید، که سایرین از کار کردن. ما رنج بسیار باید می‌بردیم. از این‌رو، می‌بایست با این رنج‌ها رویاروی می‌شدیم و می‌کوشیدیم لحظات ضعف و اشک‌های پنهانی را به حداقل برسانیم. اما نیازی نبود از اشک‌های خود شرمنده باشیم، چه این اشک‌ها خود شاهدی بر آنست که انسان دلاورانه و برافراشته قامت، رنج‌ها را تحمل می‌کند.

اما تنها شمار کمی به این مساله پی برده بودند. برخی از زندانیان با شرمندگی اعتراف می‌کردند که گریه کرده‌اند، مانند رفیقی که از او پرسیدم: «آماس پایش را چگونه درمان کرده» پاسخ داد «با گریه از تنم بیرون راندم»

روان‌درمانی یا بهداشت روان‌درمانی آغاز شد که توانستیم در اردوگاه افراد را به طور انفرادی یا جمعی درمان کنیم. تلاش‌هایی که از نظر روان‌درمان‌گری فردی انجام می‌شد، اغلب نوعی (نجات زندگی) و معمولا برای جلوگیری از عمل خودکشی بود. مقررات سخت اردوگاه هرگونه تلاشی را برای نجات مردی که قصد خودکشی داشت، منع می‌کرد. به

۱- Rilke

طور مثال قطع طنابی که زندانی سعی می‌کرد خود را با آن به دار آویزد، ممنوع بود. پس جلوگیری از وقوع چنین رویدادهایی اهمیت داشت.

من دو مورد را به یاد دارم که امکان داشت به خودکشی بی‌انجامد و شباهت زیادی هم به یکدیگر داشت. هر دو زندانی از قصد خودکشی صحبت کرده بودند و هر دو علت خودکشی را همان جمله معمول که دیگر انتظاری از زندگی ندارند را می‌گفتند. در هر دو مورد باید به آنان تفهیم می‌کردیم که هنوز هم زندگی از آنان انتظار داشت، چیزی در آینده در انتظار آنان بود. در واقع ما پی بردیم که یکی از آن‌دو فرزندی داشت که در کشور خارجی در انتظار او بود، فرزندی که او به حد پرستش دوست می‌داشت. برای دیگری هم چیزی مطرح بود نه شخص. دوم مرد دانشمندی بود که یک سری کتاب نوشته بود و باید آنان را به پایان می‌برد. هیچ‌کس دیگری نمی‌توانست جای این دانشمند را پر کند، چنان‌که هیچ کس نمی‌توانست جای آن پدر را برای فرزند پر کند.

این یکتایی و وحدت که هر فرد را از دیگری ممتاز می‌سازد و به هستی او معنا می‌بخشد، در کارهای خلاقه نیز مانند عشق بشری تاثیر می‌گذارد. وقتی به ناممکن بودن جابجایی فردی با دیگری پی می‌بریم، آنگاه با مسئولیت فرد نیز در برابر هستی خویش. ادامه آن با همه عظمتش آشنا می‌شویم. مردی که به مسئولیت خویش در برابر یک انسان که مشتاقانه در انتظار اوست، یا در برابر یک کار ناتمام آگاه است، هرگز نخواهد توانست دست به خودکشی بزند، او همچنین «چرای» هستی‌اش را می‌داند و توان آن‌را نیز خواهد داشت که با هر «چگونه‌ای» در افتد.

طبیعی است که در اردوگاه، فرصت چندانی برای درمان دسته‌جمعی وجود نداشت. گاهی یک الگوی راستین به مراتب موثرتر از کلام بود. زندان‌بان ارشد که با مقامات زندان هم‌دل نبود، با رفتار عادلانه و تشویش‌آمیز خود از هزاران فرصت استفاده کرده و تاثیر اخلاقی شگفتی بر کسانی می‌گذاشت که زیر نظر او بودند.

چه تاثیر فوری، همواره موثرتر از واژه است. اما گاهی صحبت نیز بی‌تاثیر نبود و این زمانی بود که به علت پاره‌ای از شرایط بیرونی، پذیرش ذهنی تشدید می‌شد. یکی از موارد را به یاد دارم. وضعی پیش آمد که باید روی زندانیان یک کلبه کار می‌کردیم، که پذیرش ذهنی این زندانیان به علت موقعیت بیرونی ویژه‌ای تشدید شده بود.

روز بدی بود، به هنگام مراسم رژه، اعلام کردند بسیاری از کارها را از آن پس خراب‌کاری به حساب آورده و شخص مجرم بلافاصله به دار آویخته خواهد شد. از جمله این جرم‌ها، بریدن نواری از پتوهای کهنه «برای مچ بند» و دزدی‌های جزیی بود. چند روز پیش هم یک زندانی گرسنه وارد سیب‌زمینی انبار شده و مقداری دزدیده بود. دزدی برملا شد، و

بعضی از زندانیان «دزد» را شناسایی کردند. وقتی خبر به گوش مقامات اردوگاه رسید، دستور دادند که یا دزد را تحویل دهیم و یا همه اردوگاه تمام روز را بی‌غذا خواهند ماند. طبیعی است که ۲۵۰۰ نفر تصمیم گرفتند روزه بگیرند.

شام‌گاه آن‌روز روزه‌داری، همه در کلبه‌های خود مغموم دراز کشیده بودیم کسی حرفی نمی‌زد و هر واژه‌ای چون پتکی بر سرمان زده می‌شد. بدتر از همه این‌که برق هم خاموش شد. دیگر جان همه به لب رسیده بود. اما نگهبان ارشد ما مرد عاقلی بود. شروع کرد به صحبت کردن درباره همه چیزهایی که در آن لحظه از ذهن ما می‌گذشت. از رفقایی حرف می‌زد که در چند روز گذشته چه در اثر بیماری و چه خودکشی در گذشته بودند. اما ضمنا یادآور شد که می‌داند علت مرگ واقعی آنان این بود که دست از امید شسته بودند. او معتقد بود که باید راهی وجود داشته باشد که بتوان جلوی امکان وقوع چنین حوادثی را گرفت و نگذاشت قربانیان آینده به این مرحله ذهنی برسند. و از من خواست راه‌گشای زندانیان باشم.

خدا می‌داند که من اصلا حوصله نداشتم، توضیحات روان‌شناختی بدهم و یا موعظه کنم و به رفقایم نوعی دستورات مراقبتی بدهم. سرد و گرسنه بودم. تندخو و خسته شده بودم، اما باید تلاش می‌کردم و از این فرصت استثنایی سود می‌جستم. حالا تشویق بیش از هر چیزی به کار می‌آمد و نیاز به آن احساس می‌شد.

با این اندیشه صحبت را که جنبه تسکینی داشت آغاز کردم. گفتم که حتی در اروپا و در ششمین زمستان جنگ جهانی دوم، وضع ما چندان هم وحشت‌ناک نبوده، نه آن‌گونه که ما فکر می‌کردیم باید باشد. گفتم که هر یک از ما باید از خود بپرسد تاکنون چه چیزهایی را از دست داده است که غیر قابل بازگشت است. فکر کردم برای بیش‌تر زندانیان میزان آنچه از دست داده‌اند واقعا ناچیز بوده است. هر کسی که هنوز زنده بود، دلیلی برای امیدوار بودن داشت. سلامت، خانواده، خوشبختی، توانایی‌های حرفه‌ای، ثروت، موقعیت اجتماعی را می‌شد بار دیگر به دست آورد. از آن گذشته استخوان‌های ما هنوز سالم بودند، همه آنچه بر ما رفته بود، می‌توانست در آینده برای‌مان سودمند باشد. آن‌وقت عبارت نیچه را بازگو کردم، که آنچه موجب مرگ من نشود، مرا نیرومندتر می‌سازد.

سپس راجع به آینده داد سخن دادم. گفتم در نظر هر شخص بی‌طرفی، آینده بسیار تاریک به نظر می‌رسد. بر این عقیده بودم که هر یک از ما می‌توانست حدس بزند شانس زنده ماندنش چه قدر کم بود. به آنان گفتم با این‌که هنوز بیماری تیفوس در اردوگاه همه‌گیر نشده، ولی شانس زنده ماندنش چه قدر کم بود. به آنان گفتم با این‌که هنوز بیماری تیفوس در اردوگاه همه‌گیر نشده، ولی شانس زنده ماندن خود من پنج‌درصد است. با این حال، هیچ خیال آن‌را ندارم که خود را به نومیدی بسپارم. زیرا هیچ‌کس نمی‌داند در آینده حتی یک ساعت آینده چه روی خواهد داد و مگر نه اینکه

یک سیب را که به آسمان بیندازی به زمین نرسیده هزار چرخ می‌خورد. حتی اگر انتظار رویدادهای نظامی‌را هم در چند روز آینده نداشته باشیم، چه کسی به‌تر از ما ـ با این‌همه تجارب اردوگاهی ـ می‌داند که گاهی به طور ناگهانی چه شانس‌هایی - دست کم برای فرد- پیش می‌آید. به طور مثال ممکن بود زندانی را به‌طور غیرمنتظره به گروه ویژه‌ای منتقل کنند که باز هم به‌طور استثنایی از موقعیتِ خوبِ کاری بهره‌مند باشد. زیرا همین چیزها بود که «شانس» زندانی را برآورد می‌کرد.

در سخنانم با زندانیان گرسنه تنها از آینده و نقابی که بر آن کشیده شده بود حرف نزدم، بلکه از گذشته، زیبایی‌ها و روشنایی‌هایش که در تاریکی زندگی کنونی‌مان می‌درخشید نیز سخن گفتم. برای اینکه سخنانم جنبه وعظ نداشته باشد عبارتی را از شاعری بیان کردم: آنچه را که شما تجربه کرده‌اید، هیچ نیرویی در دنیا نمی‌تواند از شما بازستاند. نه تنها تجربه‌های ما، بلکه با همه آنچه انجام داده‌ایم، همه اندیشه‌های بزرگی که در سر داشته‌ایم و از همه آنچه که رنج برده‌ایم، چیزی را از دست نداده‌ایم. گرچه همه این‌ها گذشته است ولی ما این‌ها را هستی بخشیده‌ایم. زیرا بودن نوعی هستی است شاید هم مطمئن‌ترین شکل آنست.

سپس در مورد فرصت‌های بسیاری که به زندگی معنا می‌بخشد، سخن گفتم. من به رفقایم (که بی حرکت دراز کشیده بودند و گه‌گاه آهی می‌کشیدند) گفتم که زندگی بشر در هر شرایطی هرگز نمی‌تواند بی معنا باشد و این معنای بی‌پایان زندگی رنج و میرندگی، محرومیت و مرگ را نیز در بر دارد. از این انسان‌های سرگشته که در تاریکی کلبه به دقت به سخنان من گوش می‌دادند خواستم که به بحرانی بودن وضع خود پی برند. آنان نه تنها، نباید دست از امید بشویند، بلکه باید ایمان داشته باشند که پا در هوایِ مبارزه ما از عظمت و معنایش نخواهد کاست و باید همچنان شهامت خود را حفظ کنند. به آنان گفتم که در این ساعات دشوار و مرگ‌بار دوستی، همسری، یک مرده و یا یک زنده، یا خدا چشم به ما دوخته است و انتظار ندارد نومیدش کنیم. او امید به این بسته است که ببیند ما با سرِ افراشته رنج می‌بریم، نه با بدبختی و خفت و هنر مردن را آموخته‌ایم.

و سرانجام سخن از فداکاری به میان آوردم، فداکاری که در هر موردی معنا پیدا می‌کرد. و در طبیعت این فداکاری بود که دنیای طبیعی مادی بدان به دیده تعجب می‌نگریست و آن‌را بی معنی می‌پنداشت. در حالی‌که فداکاری ما در واقعیت معنایی ژرف داشت. من بی‌پرده به آنان گفتم، کسانی‌که ایمان مذهبی دارند این مساله را به آسانی درک می‌کنند. داستان رفیقی را برایشان بازگو کردم که در ابتدای ورود به اردوگاه، با خدای خود پیمان بسته بود که رنج و مرگ را به جان می‌پذیرد، تا کسی را که دوست می‌داشت دچار سرانجام وحشت‌ناکی نشود. برای این مرد رنج و مرگ

پرمعنا بود، فداکاری او معنایی بس ژرف داشت. او نمی‌خواست برای هیچ بمیرد. همان‌طور که هیچ یک از ما نمی‌خواهیم چنین بمیریم.

منظور من از به کار گرفتن همه این واژه‌ها این بود که در آن زمان، و در آن کلبه، و در آن وضع مرگ‌بار، معنایی برای زندگی زندانیان بیابم و به دیده‌ی باز شاهد تلاش موفقیت‌آمیز خود بودم. زیرا وقتی برق روشن شد، پیکرهای نحیف دوستانم را دیدم که افتان و خیزان و با دیدگان اشک‌آلود برای سپاس‌گزاری به سمت من می‌آمدند، اما باید اعتراف کنم که به ندرت پیش می‌آمد من نیرویی برای سهیم شدن در رنج‌هایشان داشته باشم و با این حساب گویا فرصت‌های بی‌شماری را برای این‌کار از دست داده بودم.

و اینک بپردازیم به سومین مرحله واکنش‌های روانی یک زندانی یعنی روان‌شناسی زندانی پس از آزادی. اما پیش از آن‌که این مساله را روشن کنم، باید به پرسشی اشاره کنم که اغلب از روان‌شناس می‌شود، به ویژه که روان‌شناس خود زندانی بوده باشد. نظر شما در مورد رفتار روان‌شناسی نگه‌بانان اردوگاه چیست؟ چگونه ممکن است انسانی که آمیخته‌ای از گوشت و خون است، رفتاری را که بسیاری از زندانیان بازگو می‌کنند با آنان اعمال کرده باشند؟ وقتی انسان این داستان‌های هول‌ناک را می‌شنید و وقتی باور می‌کرد که همه آنچه زندانیان نقل می‌کنند اتفاق افتاده است و افسانه نیست انسان از خود می‌پرسید از نظر روان‌شناسی چگونه ممکن است انسانی، انسان دیگر را آن‌چنان شکنجه کند. برای اینکه بتوانیم ـ بی آنکه وارد جزییات شویم ـ به این پرسش، پاسخ دهیم باید به چند چیز اشاره کنم:

نخست این‌که، در میان نگه‌بانان عده‌ای سادیست یا آزارگر به معنای واقعی بالینی آن وجود داشت.

دو دیگر، هنگامی‌که مقامات اردوگاه برای انجام ماموریت‌های سخت نیاز به افرادی داشتند، آنان را از میان این آزارگران بر می‌گزیدند.

هنگامی‌که به ما اجازه داده می‌شد (پس از دو ساعت کار طاقت‌فرسا در یخ‌بندان تلخ) خودمان را در کنار آتشی که با خرده چوب درست کرده بودیم، گرم کنیم، از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجیدیم. اما در همین لحظات کوتاه خوشی نیز، سرکارگرانی بودند که از گرفتن آن خوشی از ما بس لذت می‌بردند. هنگامی‌که نه تنها نمی‌گذاشتند کنار آتش بایستیم بلکه آن آتش زیبا را روی برف‌ها پخش می‌کردند، برق لذت در چشمان‌شان می‌درخشید! هماره در میان زندانیان کسانی بودند که در شکنجه و آزارگری تخصص داشتند، و اس.اس‌ها وقتی از کسی خوش‌شان نمی‌آمد او را به این افراد آزارگر حواله می‌دادند. سوم اینکه اکثر نگه‌بانان در اثر سال‌های متمادی کار در اردوگاه و ناظر بودن بر شیوه‌های بی‌رحمانه و وحشیانه اردوگاه در شکنجه زندانیان، احساسات‌شان مرده بود. این مردانی که از نظر اخلاقی و

روانی سنگ شده بودند، حداقل کاری که می‌کردند این بود، که خود از نقش فعال در آزارگری سرباز می‌زدند، اما دیگر مانع آزاررسانی سایرین نمی‌شدند.

چهارم، در میان نگه‌بانان هم پیدا می‌شد کسانی که دل‌شان به حال ما می‌سوخت. برای نمونه به ذکر فرمانده اردوگاهی که من از آنجا آزاد شدم بسنده می‌کنم.

پس از آزادی ما معلوم شد که این فرمانده مبلغ زیادی از جیب خود پول خرج کرده تا از نزدیک‌ترین بازار ، برای زندانیان خود دارو بخرد و این مساله را تنها پزشک اردوگاه که خود یک زندانی بود می‌دانست و بس. اما نگهبان ارشد اردوگاه که خود از زندانیان بود، سخت‌گیرتر از هر افسر اس.اس رفتار می‌کرد. در حالی‌که فرمانده اردوگاه، تا آنجا که من می‌دانم هرگز دستش را روی ما بلند نکرد، این نگه‌بان با کوچک‌ترین فرصتی که می‌یافت زندانیان را به باد کتک می‌گرفت.

بنابراین با دانستن این‌که این مرد یا نگه‌بان اردوگاه بود یا یک زندانی، چیزی را حل نمی‌کرد. در میان هر گروهی مِهر انسانی به چشم می‌خورد، حتی در کسانی که ما به راحتی مورد ملامت قرار می‌دهیم. مرز بین گروه‌ها دارای وجه مشترکی است، و ما نباید با گفتن اینکه این مردان فرشته‌اند و آن دسته دیگر اهریمن، به نتیجه برسیم.

مسلما وقتی یک نگه‌بان یا یک سرکارگر با وجود همه کنترل‌های اردوگاه، نسبت به زندانیان رفتار مهرآمیزی داشت، در جهت مثبت و انسانی گام بر می‌داشت، اما پستی زندانی را که با رفقای زندانی خودش آن‌چنان رفتار ناشایستی داشت چگونه می‌توان توجیه کرد. پر واضح است که کمبود شخصیت چنین مردانی برای زندانیان منقلب‌کننده بود، در حالی‌که از کوچک‌ترین حرکت مهرآمیز هر یک از نگه‌بانان عمیقا به هیجان می‌آمدند. چنان‌که روزی یک سرکارگر پنهانی تکه نانی به من داد که تردید ندارم از جیره صبحانه‌اش ذخیره کرده بود. در آن لحظه، آنچه اشک را به دیدگانم جاری کرد تکه نان نبود، بلکه چیزی از انسانیت بود که این مرد به من داد، واژه‌ها و نگاهی بود که همراه دادن نان به چهره‌ام گسترد و گوش‌هایم را نوازش داد.

---

۱ – واقعه جالبی که در رابطه با این فرمانده اس.اس روی داد، رفتاری است که چند نفر از زندانیان یهودی با او در پیش گرفتند. در پایان جنگ، هنگامی که امریکایی‌ها زندانیان را از اردوگاه ما آزاد کردند، سه جوان مجارستانی یهودی این فرمانده را در جنگل های باواریا پنهان کردند. و سپس نزد فرمانده نیروهای امریکایی که بسیار علاقمند بود این افسر اس.اس را دستگیر کند رفتند و گفتند تنها در صورتی که قول بدهند آسیبی به او نخواهند رساند، حاضرند محل پنهانی او را نشان دهند. پس از مدتی افسر امریکایی سرانجام به این سه جوان قول داد که به افسر اس.اس در اسارت آسیبی نخواهند رساند. افسر امریکایی نه تنها به قول خود وفا کرد، بلکه در واقع فرمانده پیشین به نحوی در پست خود باقی ماند و سرپرستی جمع آوری پوشاك از روستاهای نزدیك باواریا و توزیع آن در میان ما به او سپرده شد، زیرا ما تا آن زمان در اردوگاه آشویتس از لباس کسانی استفاده می‌کردیم که نگون‌بخت‌تر از ما بودند و به محض ورود به ایستگاه ترن به اتاق گاز فرستاده می‌شدند.

از همه آنچه برایتان گفتم، پی می‌بریم که در جهان تنها دو نژاد وجود دارد. نژاد مردان کامل و ناقص. این دو نژاد در همه جا یافت می‌شوند زیرا در میان همه گروه‌های اجتماع نفوذ می‌کنند. هرگز نمی‌توان گفت این گروه کاملا کامل است و این گروه ناقص. به این ترتیب هیچ گروهی از «نژاد خالص» نیست و بنابراین گه‌گاه به این‌گونه افراد کامل در میان نگه‌بانان اردوگاه هم بر می‌خوردیم.

زندگی در اردوگاه کار اجباری زوایای روح انسان را می‌شکافد و ژرفای آن‌را نمایان می‌سازد. آیا شگفت‌انگیزست که در آن ژرفاهای روح انسانی بار دیگر تنها به خصوصیاتی از انسان برخوریم که طبیعتش آمیخته‌ای از خوب و بد باشد؟ شکافی که خوب را از بد جدا می‌سازد، از همه انسان‌ها می‌گذرد، به پایین‌ترین سطح می‌رسد و حتی در ژرفای آنچه که در اردوگاه کار اجباری بنیان گذارده است، آشکار می‌گردد.

و اکنون در آخرین فصل روان‌شناسی اردوگاه کار اجباری، می‌رسیم به روانشناسی زندانی که آزاد شده است. در توصیف تجربه‌های آزادی که طبیعتا باید از تجربه‌های خودم باشد، به آن بخشی خواهم پرداخت که از صبح روزی است که پرچم سفید پس از روزهای پراضطراب برفراز دروازه‌های اردوگاه به اهتزاز در آمد. در این زمان حالت سرگردانی درونی ما تبدیل به استراحت شد. اما اگر بگوییم از خوشحالی دچار جنون شده بودیم اشتباه کرده‌ایم. پس چه اتفاقی افتاد؟

ما زندانیان با گام‌های خسته خودمان را به سوی دروازه‌های اردوگاه می‌کشیدیم. با ترس و دل‌هره به اطراف می‌نگریستیم و با نیم‌نگاه یک‌دیگر را سوال پیچ می‌کردیم. بعد چند گامی به بیرون اردوگاه می‌رفتیم. این بار کسی بر سرمان فریاد نمی‌زد و هیچ نیازی نبود برای فرار از لگد یا کتک جا خالی بدهیم. نه! اینجا حتی نگه‌بانان به ما سیگار تعارف می‌کردند! ابتدا آنان را نشناختیم، زیرا با شتاب لباس‌هایشان را عوض کرده و لباس شخصی پوشیده بودند. به آرامی‌در امتداد جاده‌ای که از اردوگاه منشعب می‌شد، قدم می‌زدیم. پاهای‌مان درد گرفت و ممکن بود هر لحظه بپیچد. اما هم‌چنان لنگ‌لنگان می‌رفتیم و می‌خواستیم اطراف اردوگاه را برای نخستین بار با دیدگان مردان آزاد ببینیم. با خود تکرار می‌کردیم «آزادی» اما هنوز نمی‌توانستیم باور کنیم که آزادیم. ما طی سالیان متمادی که در آرزوی آزادی بودیم آن‌قدر این واژه را بر زبان رانده بودیم که دیگر معنای خود را از دست داده بود. دیگر واقعیت آزادی به ضمیر آگاه‌مان رخنه نمی‌کرد و نمی‌توانستیم این حقیقت را بپذیریم که اکنون آزادی از آن ما بود.

به چمن پر از گل رسیدیم، گل‌ها را دیدیم و به یاد آوردیم که آن‌ها همیشه آنجا بودند، اما ما هیچ احساسی نسبت به آنها نداشتیم. نخستین جرقه شادمانی زمانی سرشارمان کرد که خروسی را با دم رنگارنگ دیدیم. اما این جرقه همچنان چون نقطه کوری باقی ماند زیرا ما به این دنیا تعلق نداشتیم.

شام‌گاهان وقتی که بار دیگر همه در کلبه‌هایمان گرد آمدیم یکی در گوش دیگری زمزمه کرد «بگو ببینم امروز خوشحال بودی؟» و آن مرد با شرمندگی گفت «راستش را بخواهی، نه» و او نمی‌دانست که ما همه همین احساس را داشتیم. در واقع ما احساس خوش بودن و خوشحال شدن را از دست داده بودیم و باید به تدریج این هنر خوش بودن را دوباره می‌آموختیم. آنچه که از نظر روان‌شناسی برای زندانیان از بند رسته اتفاق می افتاد، شخصیت‌زدایی نام داشت. همه چیز غیر واقعی به نظر می‌رسید. مانند رویا. ما باور نداشتیم که آنچه می‌بینیم واقعی است. در سال‌های گذشته چه بسا در خواب گول خورده بودیم. خواب می‌دیدم که روز آزادی فرا رسیده، ما آزاد شده‌ایم، به کاشانه خود بازگشته‌ایم و به دوستان‌مان خوش‌آمد می‌گفتیم، همسرمان را در آغوش می‌گرفتیم، بر سر میز نشسته و از آنچه که بر ما رفته بود و حتی از خواب‌هایی که از روز آزادی دیده بودیم سخن می‌گفتیم. و آنگاه ... سوت زندانبان پایان رویای آزادی ما بود و حالا این خواب‌ها به حقیقت پیوسته است. اما آیا می‌توانستیم باور کنیم؟

بدن کم‌تر از ذهن نیروهای بازدارنده دارد و از همان لحظه نخست حداکثر استفاده را از آزادی می‌کرد. زندانی پس از به دست آوردن آزادی ساعت‌ها و روزها چون قحطی‌زده‌ها حتی در نیمه‌شبان نیز غذا می‌خورد. آنچه انسان را به شگفتی وامی‌دارد اینست که مگر انسان از نظر مقدار چقدر گنجایش خوردن دارد. وقتی یک روستایی که روابط دوستانه‌ای با یکی از زندانیان پیدا کرده بود او را به خانه‌اش دعوت کرد، این زندانی بی وقفه غذا خورد، قهوه نوشید و کمی‌که آرامش بدست آورد ساعت‌ها حرف زد. سرانجام از فشاری که سال‌ها ذهنش را می‌آزرد رها شد. انسان وقتی به حرف‌هایش گوش می‌کرد، احساس می‌کرد که او ناگزیر و مجبور به حرف زدن است و در برابر اشتیاق خود به حرف زدن نمی‌تواند مقاومت کند. من کسانی را می‌شناختم که تنها برای مدت کوتاهی (مثلا، در بازرسی‌های گشتاپو) چنین عکس‌العمل‌هایی از خود نشان می‌دادند. روزها سپری می‌شد تا این‌که نه تنها زندانی زبان باز می‌کرد و بدون توقف صحبت می‌کرد، بلکه چیز دیگری هم در او می‌شکفت و در این زمان بود که احساسات خاموش به طور ناگهانی زنجیر می‌گسست.

چند روز پس از آزادی یک‌روز من در دهکده که چمن‌زار پر از گل بود کیلومترها راه رفتم. مقصدم بازاری بود که نزدیک اردوگاه قرار داشت. چکاوک ها به آسمان پر می‌کشیدند و صدای شادمانه آن‌ها را می‌شنیدم. هیچ‌کس در آن

اطراف به چشم نمی‌خورد. چیزی جز زمین وسیع و پهنه آسمان و آوای خوش چکاوک ها و آزادی فضا نمی‌دیدم. ایستادم، به اطرافم نگاه کردم و به آسمان نیز چشم دوختم. آنگاه زانو زدم. در آن لحظه خود و دنیا را فراموش کرده بودم. تنها یک جمله در ذهنم بود. همان جمله همیشگی: «من یزدان را از زندان کوچک خود فراخواندم و او در آزادی پهنه وسیع، پاسخم داد.»

تا چه زمانی زانو زده و این جمله را تکرار می‌کردم، چیزی به یاد نمی آورم. حتی چیزی که می‌دانم اینست که در آن روز و در آن ساعت زندگی تازه من آغاز شد. گام به گام پیش می‌رفتم تا اینکه بار دیگر خودم شدم، یک انسان.

راهی را که باید از تنش و فشار ذهنی روزهای آخر در اردوگاه (از آن جنگ اعصاب تا آرامش ذهنی) طی می‌کردیم، یقینا خالی از مانع نبود. اگر ما فکر می‌کردیم که زندانی آزاد شده دیگر به مراقبت روحی نیاز ندارد، دچار اشتباه بودیم. بلکه برعکس باید به این واقعیت توجه می‌کردیم، مردی که برای آن زمان دراز زیر آن‌چنان فشار روانی بود، به ویژه که این فشارها به طور ناگهانی رها می‌شد طبیعتا پس از آزادیش در معرض خطرست. این خطر (به معنای بهداشت روان‌شناسی‌اش) واکنش روان‌شناسی آن فشارهاست. چنان‌که بهداشت جسمی‌کارگر زیردریایی نیز در صورتی‌که محفظه‌اش را به ناگهان ترک کند (در این لحظه زیر فشار شدید جوی است)، در خطر است. بنابراین مردی که به ناگهان از فشار روانی رسته است، از نظر اخلاقی و بهداشت روانی بسیار آسیب پذیر است.

کسانی که دارای طبعی بدوی‌تر از دیگران بودند، در این مرحله روان‌شناسی، نمی‌توانند از تاثیرات وحشی‌گری‌های زندگی اردوگاهی در امان بمانند. حالا که از آزادی برخوردار بودند، گمان می‌کردند که می‌توانند با هرزگی و به شیوه‌ای ستمگرانه از آن استفاده کنند. تنها چیزی‌که باژگون شده بود، این بود که اکنون آنان ظالم بودند نه مظلوم، آنان دیگر از حالت شی بودن در آمده و تبدیل به کسانی شده بودند که با نیروی ارادی و برانگیزانده، بی‌دادگری می‌کردند.

آنان شیوه رفتارشان را با تجربه‌های تلخ و وحشت‌ناک خود توجیه می‌کردند. که این مساله اغلب در رویدادهای جزیی نیز به چشم می‌خورد. چنان‌که روزی با دوستی از مزرعه‌ای دست در دست می‌گذشتیم و به سمت اردوگاه می‌رفتیم، ناگهان به مزرعه گندم سبز رسیدیم. من بی اختیار سعی کردم آن‌را لگد نکنم، اما دوستم، با دستش دستم را کشید و مرا کشان‌کشان از لابلای گندم برد. من مکث کردم که مبادا گندم جوان را لگدمال کنم. دوستم برآشفت. نگاه پر از خشمی به من انداخت و فریاد زد، «ببینم! آنچه که از ما گرفته اند کافی نیست؟ همسرم و فرزندم را به اتاق گاز فرستاده اند و حالا تو مرا از لگدمال کردن چند ساقه گندم منع می‌کنی!»

تنها به آرامی و حوصله باید به این مردان می‌فهماندیم که هیچ‌کس حق ندارد خطا کند، حتی اگر به او ستم رفته باشد. ما باید با تلاش پی‌گیر آنان را به سوی این حقیقت می‌راندیم وگرنه نتایجی شوم‌تر از، از دست دادن چند هزار ساقه گندم به بار می‌آمد. من هنوز یک زندانی را به یاد می‌آورم که آستین‌هایش را بالا زد، دست راستش را زیر چشم گرفت و فریاد زد «بریده باد این دست من، اگر آن‌را پس از بازگشت به خانه‌ام به خون ستم‌گران نیالایم!» من تاکید می‌کنم که گوینده این واژه‌ها، انسان بدی نبود، بلکه به‌ترین رفیق من در اردوگاه و پس از آزادی بود.

علاوه بر بیمارگونگی اخلاقی که ناشی از رهایی ناگهانی از فشار بود، دو تجربه اساسی دیگر نیز شخصیت زندانی آزاد شده را تهدید می‌کرد: یکی تلخی زندگی پس از آزادی و دوم سرخوردگی، پس از بازگشت به زندگی پیشین.

تلخی زندگی به علت مسائلی بود که او در شهرش با آن مواجه می‌شد. به این معنا که وقتی به شهر خود باز می‌گشت، در بسیاری جاها با سردی او را پذیرا می‌شدند و جملات پیش پا افتاده تحویلش می‌دادند. به همین دلیل تبدیل به انسان گزنده‌ای می‌شد و از خود می‌پرسید چرا متحمل آن همه رنج و مشقت شده است. وقتی همان جملات کلیشه‌ای را از مردم می‌شنید که «ما نمی‌دانستیم» و یا «ما هم رنج کشیده‌ایم»، به خود می‌گفت آیا واقعا این‌ها جملات بهتری برای گفتن ندارند؟

اما مساله و تجربه سرخوردگی چیزی دیگر است. این‌جا دیگر حکایت دوستی نبود (که سطحی‌نگری و نداشتن احساس بود، که بیزار کننده بود، که شخص سرانجام احساس می‌کرد می‌خواهد به گوشه‌ای بخزد و دیگر صدای انسانی را نشنود و چهره انسانی را نبیند) بلکه داستان سرنوشت بود که آن‌چنان ظالمانه و بی‌رحمانه او را در هم کوبیده بود. مردی‌که سال‌ها فکر می‌کرد حد مطلق همه رنج‌های ممکن را لمس کرده است، در این‌جا به این نتیجه می‌رسید که رنج حدودی نمی‌شناسد و او هنوز هم باید رنج بکشد، بیش‌تر از پیش.

وقتی ما از کوشش برای ایجاد شهامت روانی یک زندانی در اردوگاه صحبت می‌کردیم، بر آن بودیم که دریچه امیدی را در آینده برای او باز کنیم. باید به یادش می آوردیم که زندگی هنوز در انتظار اوست و انسانی منتظر بازگشت اوست. اما پس از بازگشت؟ زندانیانی بودند که پی بردند هیچ‌گاه کسی در انتظارشان نبود. وای به حال کسی که دید انسانی که خاطره‌اش به تنهایی در اردوگاه به او امید می‌بخشید دیگر وجود ندارد! وای به حال کسی که وقتی رویایش به حقیقت پیوست و سرانجام آزاد گشت، آزادی را کاملا متفاوت از آنچه در اشتیاقش بود، یافت! شاید سوار واگن برقی می‌شد، به خانه‌ای می‌رفت که سال‌ها در ذهنش جان داشت، در عالم درون، زنگ در را به صدا در می آورد ـ درست همان‌گونه که در هزاران رویای خود کرده بود ـ **تنها برای این‌که این حقیقت را دریابد که کسی که باید در را باز کند**

دیگر آنجا نیست و هرگز هم نخواهد بود. ما همه در اردوگاه به یکدیگر می‌گفتیم که هیچ شادی دنیایی نخواهد توانست آن همه رنجی را که متحمل شده‌ایم، جبران کند. ما به شادمانی روزگار آزادی دل نبسته بودیم و این امید نبود که به ما شهامت می‌بخشید و به رنج‌های ما، فداکاری‌های ما و مردن ما معنا می‌بخشید. اما برای غم و اندوه هم دیگر آمادگی نداشتیم. این سرخوردگی که در انتظار شمار زیادی از زندانیان بود، تجربه‌ای سخت بود که پشت بسیاری را به خاک رساند و برای یک روان‌پزشک نیز دشوار بود که به آنان کمک کند تا بر احوال غم‌زده خود چیره شوند. اما این هم نباید موجب دلسردی روان‌پزشک شود، برعکس باید انگیزه‌ای تازه به شمار آید.

برای هر زندانی از بند رسته‌ای روزی فرا می‌رسد که وقتی به دوران اسارت خود می نگرد و تجارب اردوگاهی را زیر و رو می‌کند، باور نخواهد کرد که چنان روزگار دشواری را تحمل و سپری کرده است. هم‌چنان که سرانجام روز آزادیش فرا رسید و همه چیز در نظرش چون رویای زیبایی بود، روزی هم فرا خواهد رسید که تجربه‌های اردوگاهی‌اش چون کابوس رنجش خواهد داد.

این تجربه‌های گران‌بها برای مردی که به سوی خانه‌اش گام بر می‌دارد احساس شگرفی می‌آفریند، که پس از آن همه رنجی که جان و روانش متحمل شده، دیگر چیزی نبود که او از آن بترسد مگر خدا.

بخش دوم

مفاهیم اساسی در لوگوتراپی[1]

خوانندگان این داستان کوتاه اتوبیوگرافیك ، پیوسته خواهان توجیه و تفسیر کامل‌تری از اصول و روش درمانی من هستند. به همین دلیل، فصل کوتاهی در تشریح لوگوتراپی به متن اصلی کتاب، « از اردوگاه مرگ تا اگزیستانسیالیسم» افزوده شد، که ظاهرا بسنده نبوده و پیوسته از من خواسته شده است که شرح مفصل‌تری در این باره بنویسم. از این رو برای نگارش فصلی که در کتاب حاضر از نظر خواننده می‌گذرد، مطالب پیشین کاملا بازنویسی شده است، و به گونه‌ای مفصل تر تشریح می‌گردد.

جلب رضایت خواننده، با تهیه چکیده‌ای که مطالب بیست جلد کتاب آلمانی مربوط به لوگوتراپی را در بر گرفته باشد؛ کار آسانی نیست. یاد پزشکی آمریکایی افتادم که وقتی به درمانگاه من در وین آمده بود و از من پرسید «دکتر آیا شما یك روان‌کاو هستید؟»

پاسخ دادم «نه دقیقا یك روان‌کاو ، بلکه یك روان‌درمان‌گر.» سپس او به پرسش‌هایش ادامه داد. «از پیروان کدام مکتب هستید؟» پاسخ دادم ، من نظریه ویژه خود را دارم که عبارتست از «لوگوتراپی» .

«آیا می‌توانید در یك جمله به من بگویید مفهوم لوگوتراپی چیست ، و چه تفاوتی با روان‌کاوی دارد؟»

«بله». ولی آیا مقدمتا شما می‌توانید در یك جمله به من بگویید که اساس روان‌کاوی به نظر شما چیست؟»

او چنین پاسخ داد « در روان‌کاوی بیمار می‌بایست روی مبلی راحت دراز بکشد و درباره چیزهایی با شما صحبت کند که تکرارش، بسیار دشوار است.»

در همین جا من بی‌درنگ گفتم، «در لوگوتراپی بیمار نیازی به دراز کشیدن ندارد. ولی او می‌بایست به چیزهایی گوش کند که گاه شنیدنش کار آسانی نیست.

البته این یك شوخی بیش نبود و نمی‌تواند جوهر مکتب لوگوتراپی تلقی شود. اما حقیقتی را هم در بر دارد و آن اینکه لوگوتراپی در مقایسه با روان‌کاوی روشی است که کم‌تر به گذشته توجه دارد و به درون‌نگری هم ارج چندانی نمی‌نهد، در ازای توجه بیش‌تری به آینده، وظیفه و مسوولیت و معنی و هدفی دارد که بیمار باید زندگی آتی خود را صرف آن کند.

---

[1] -Logotherapy ، معنا درمانی.

همزمان، لوگوتراپی اهمیت تشکیل حلقه «شیطانی [1]» یا دور تسلسل باطل و مکانیسم‌های بازخورد را که عامل مهمی‌در رشد روان‌نژندی است، نادیده می‌گیرد. و از این‌رو خودمداری ویژه‌ای که بیماران روان‌نژند عموما مبتلا به آن هستند به جای این‌که تقویت و تغذیه شوند، کم اهمیت و پیش‌پا افتاده تلقی می‌گردند.

مطمئنا چنین جملاتی جز ساده‌سازی لوگوتراپی نیست، اما در عین حال لوگوتراپی هم چیزی جز این نیست که بیمار در جهتی راهنمایی می‌شود و با وضعی روبرو می‌گردد، که معنی زندگی خویش را بیابد. حالا می‌بینید که حاضر جواب بودن در برابر پزشك آمریکایی خالی از حقیقت نبود. زیرا روان‌نژند واقعی کسی است که پیوسته سعی می‌کند از آگاهی نسبت به وظیفه و مسوولیتی که زندگی بر عهده او گذاشته است، بگریزد. از این رو بالا بردن سطح آگاهی او نسبت به این مساله، خود یاری کردن او در چیره شدن بر این عصبیت و پریشان حالی است.

بگذارید توضیح بدهم که چرا من اصطلاح «لوگوتراپی» را به عنوان نامی برای تئوری خود برگزیده ام.«لوگوس»، يك واژه یونانی است که به «معنی» اطلاق می‌شود. لوگوتراپی که به وسیله پاره‌ای از نویسندگان «مکتب سوم روان‌درمانی وین» نیز خوانده شده است؛ بر معنی هستی انسان و جستجوی او برای رسیدن به این معنی تاکید دارد. بنابر اصول لوگوتراپی، تلاش برای یافتن معنی در زندگی اساسی‌ترین نیروی محرکه هر فرد در دوران زندگی اوست. به این دلیل من از معنی‌جویی به عنوان نیرویی متضاد با «لذت‌طلبی » که روان‌کاوی فروید بر آن استوار است و «قدرت‌طلبی»[2]که مورد تاکید آدلر است سخن می‌گویم.

[1] -Vicious-Circle ، حلقه شیطانی عبارتست از گردش و تسلسل اجتناب‌ناپذیر بین علت و معلول. مترجم

[2] – در روانکاوی فروید «اصل لذت‌جویی» به عنوان نیروی محرکه اصل شخصیت تلقی شده است و چنین توجیه می شود که هدف انسان در زندگی گریز از درد و رسیدن به لذت است، و همین اصل موجب بقای انسان می‌باشد. کودك برای گریز از درد گرسنگی غذا می‌خواهد. سعی انسان در کاستن یا از بین بردن تنیدگی و جلب راحتی و خوشحالی را فروید «اصل لذت» می‌خواند. آدلر در مکتب روانشناسی فردی، خود ابتدا به جنسیت و پرخاش‌گری به عنوان مهم‌ترین انگیزه رفتار آدمی نگاه می‌کرد. ولی پس از پژوهش‌های تازه‌تر «قدرت‌طلبی» را به عنوان نیروی مهم انگیزه‌های رفتار آدمی قلم‌داد و بعدها نیز «برتری‌جویی» را جای‌گزین آن کرد. او اعتقاد داشت،«برتری‌جویی» اصیل‌ترین انگیزه زندگی فرد است که از احساس حقارت ریشه می‌گیرد. و همین انگیزه است که آدمی را از هنگام تولد تا واپسین دم زندگی از مرحله‌ای به مرحله‌ای دیگر پیش می‌برد. مترجم

معناجویی

تلاش در یافتن معنایی در زندگی خود نیرویی اصیل و بنیادی است و نه توجیهی ثانویه از کشش‌های غریزی او. این معنی منحصر به فرد و ویژه خود اوست و از این‌رو این اوست و تنها او که باید و قادر است به آن تحقق بخشد. و تنها در آن صورت است که معنی‌جویی او ارضا خواهد شد. پاره‌ای از صاحب نظران بر این باورند که معنی و ارزش‌ها چیزی نیستند مگر «مکانیسم‌های دفاعی، واکنش معکوس و به‌گرایی.»

اما من یکی حاضر نیستم که به خاطر «مکانیسم‌های دفاعی» زندگی کنم و یا به خاطر «واکنش معکوس» بمیرم.

به نظر من انسان قادرست و می‌تواند به خاطر ایده‌ها و ارزش‌هایش زندگی کند و یا در این راه جان ببازد!

چند سال پیش یك نظرخواهی عمومی‌در فرانسه صورت گرفت که نتیجه نشان داد ۸۹ درصد از شرکت‌کنندگان در این نظرخواهی اظهار داشتند که انسان «چیزی» لازم دارد که به خاطر آن زندگی کند و ۶۱ درصد اذعان داشتند که کسی یا چیزی در زندگی آنان هست که حاضرند به خاطرش بمیرند. من مشابه این بررسی و نظرخواهی را در درمانگاه خود در وین بین بیماران و کارکنان درمانگاه اجرا کردم. که نتیجه عینا مثل نظرخواهی چند هزار نفره فرانسه بود و تنها یك اختلاف دو درصدی مشاهده شد. به واژه‌ای دیگر، این مطالعات نشان داد که «معنی‌جویی» در اغلب انسان‌ها یك حقیقت است نه یك ایمان و عقیده [۱].

البته مواردی پیش می آید که توجه و علاقمندی فرد به «ارزش‌ها» چیزی نیست مگر تلاشی برای پنهان کردن تعارضات درونی او، اما اگر هم چنین باشد باید توجه کرد که این موراد استثناهایی است در یك قانون کلی و نه این‌که خود، قانون باشد. در چنین مواردی یك روان تحلیلی پویا تا آنجایی مجاز و قابل توجیه است که سعی نماید نیروهای محرکه و زیربنای ناخودآگاه را کشف و آشکار کند. مواردی که معمولا شبه ارزش‌ها جایگزین ارزش‌های واقعی زندگی فرد شده است. (بهترین مثال ریا و تظاهر است). تا حد امکان می‌بایست این نقاب‌ها را کنار زد. اما تلاش در پرده برداشتن از این نقاب‌ها، هر کوششی در مبارزه با احساسات پوچ و غلط، باید به محض روبرو شدن فرد با احساسات و افکار صحیح، حقیقی و خالص خود متوقف شود.(کاوش و تجزیه و تحلیل بیشتر مجاز نیست). زیرا در آن صورت

[۱] – به عقیده فرانکل معنی جویی حقیقتی انکارناپذیر در زندگی انسان است و ماهیت اصلی هستی بشریت، همین حقیقت است که الهام بخش وجود انسانی می‌گردد. این ویژگی اجتناب‌ناپذیر و ویژه انسانی است و مثلا عقیده‌ای نیست که بدون آن هم بتوان به گونه‌ای سلامت ادامه زندگی داد.

تمایلات و آرزوهای آرمان‌خواهانه و معنی‌جویانه‌ی انسان و تلاش او در چیره شدن بر تعارضات ناسالم درونی خود، دست کم انگاشته شده است.

در بررسی ارزش‌ها باید مراقب این گرایش بود و از آن دوری گزید که: ارزش‌ها را صرفا نمودی از خود تلقی کنیم. زیرا «لوگوس» یا «معنی» نه تنها چیزی است که از وجود نشات گرفته، بلکه رو در روی آن نیز قرار می‌گیرد. اگر «معنی» که انسان درصدد تحقق بخشیدن آنست، تنها «نمود خود» و یا فرافکنی اندیشه‌های آرزومندانه او بود، دیگر خصلت مبارزه‌جویانه و زیاده‌خواهی نمی‌داشت و توان آن‌را نداشت که انسان را به پیش براند و یا به مطالعه‌ی چیزی وا دارد. این موضوع نه تنها در مورد به‌گرایی سائق‌های غریزی صدق می‌کند، بلکه آنچه را که کارل گوستاویونگ[1] در مورد «کهن الگوهای ناخودآگاه جمعی» نیز به آن اشاره می‌کند در بر می‌گیرد[2].

در مورد اخیر وسعت شمول از فرد به نوع انسان گسترش یافته است. این موضوع مورد بحث و مجادله پاره‌ای از اندیشمندان اگزیستانسیالیست نیز که ایده‌های انسانی را چیزی جز ساخته و پرداخته خود او نمی‌دانند، هست. بنا به گفته ژان پل سارتر، انسان سازنده خودش است و طراح «عنصر و جوهر» خود. به واژه‌ای دیگر می‌توان گفت که انسان ماهیت خود را آن‌چنان که هست و آنچه که باید بشود خود تعیین می‌کند. گر چه من بر این باورم که «معنی» هستی ما ساخته و پرداخته خود ما نیست، بلکه ما آن را جستجو و کشف می‌کنیم.

تحقیقات سایکودینامیکی درباره ارزش‌ها، مجاز و منطقی است. ولی این پرسش مطرح است که آیا در هر مورد جایز و مناسب است. بالاتر از همه باید دانست که هر مطالعه و بررسی سایکودینامیکی، در اصل تنها قادرست که نیروهای انگیزاننده (سائق) را در انسان کشف و آشکار کند. در حالی‌که ارزش‌ها انسان را بر نمی‌انگیزند و او را سوق نمی‌دهند، بلکه بر عکس عاملی است که انسان را به سوی خود می‌کشد. این اختلاف چیزی است که همیشه مرا به یاد درهای ورودی مهمان‌خانه‌های آمریکا می‌اندازد. یك لنگه در را باید به سوی خود کشید و لنگه دیگر را باید فشار داد. حالا وقتی من می‌گویم که انسان به وسیله ارزش‌ها کشیده می‌شود، چیزی که در آن مستتر است این حقیقت

---

[1] C. G, Jung

[2] – کهن الگویی ناخودآگاه قومی (جمعی) اصطلاحی است که نخستین بار به وسیله یونگ به کار برده شد. تفسیر دقیق و کامل آن را در کتاب انسان و سمبول‌هایش که ترجمه آقای ابوطالب صارمی است می توان یافت.

دکتر علی‌اکبر سیاسی در کتاب نظریه‌های شخصیت به طور خلاصه این گونه بدان اشاره کرده است. «ناخودآگاه همگانی که از «مفاهیم کهن» (کهن الگو) یعنی از تجارب بر روی هم انباشته شده است، نسل های گذشته تشکیل یافته است نیرومندترین سیستم‌های روان آدمی است.» (ص ۷۸) «ناخودآگاه جمعی گنجینه‌ای است از خاطره آثاری که آدمی از نیاکان بسیار دوردست حتا غیر انسانی (حیوانی) خود به ارث برده است. این آثار مربوط به مشهودات حسی و مدرکاتی است که ذهن نیاکان را عارض گردیده است و در نسل‌های متوالی تکرار شده است و به تجربه پیوسته است و خلاصه و عصاره‌ی تحول و تکامل روانی نوع انسان را تشکیل داده است. یونگ معتقد است که آدمی با این سرمایه که چکیده‌ی تجارب نسل‌های بی‌شمار گذشته است چشم به این جهان می‌گشاید؛ جهانی که به همین جهت مفهومش بالقوه در اندرون او وجود دارد. یونگ این تجارب و معلوماتی را که از نیاکان به ارث رسیده و ناخودآگاه همگانی ما از آن‌ها تشکیل یافته است «آرکه تایپس» نامیده است. مترجم.

است که برای فرد همواره آزادی گزینش وجود دارد. آزادی در پذیرفتن یا رد کردن این کشش، آزادی در تحقق بخشیدن به معنای بالقوه درونی او، و یا ندیده انگاشتن آن.

وانگهی این مساله را نیز باید کاملا روشن کرد که چیزی در انسان به عنوان سائق اخلاقی (کشش درونی اخلاقی) و یا حتا سائق مذهبی (کشش درونی مذهبی) وجود ندارد، چیزی که قابل مقایسه با آنچه که ما به عنوان غرایز اصلی در انسان می‌شناسیم باشد. انسان هرگز به سوی رفتار اخلاقی سوق داده نمی‌شود ، بلکه تصمیم می‌گیرد که اخلاقی رفتار کند. او این کار را برای ارضای سائق اخلاقی و یا آسودگی وجدان انجام نمی‌دهد.، بلکه به خاطر دلیل و علتی که به آن پای‌بند و معتقد است، به خاطر کسی که دوستش دارد و یا به خاطر خدای خویش انجام می‌دهد. اگر این کار را به منظور آسودگی وجدان انجام می‌داد چون فریسیان می‌شد و دیگر فردی به معنای واقعی اخلاقی نبود.[1]

من فکر می‌کنم همه افراد مقدس، منظوری جز خدمت به خدایشان نداشتند و تصور نمی‌کنم هرگز «مقدس» شدن هدف اصلی آنها بوده باشد. چه اگر چنین بود، کمال‌گرایی را بر می‌گزیدند. گرچه بنا بر یك ضرب‌المثل آلمانی «وجدان آسوده بهترین بالش‌هاست»، ولی اخلاق واقعی چیزی بیش‌تر از یك قرص خواب و یا داروهای آرام‌بخش است.

[1] – نام یکی از دو فرقه ی بزرگ مذهبی و سیاسی یهود که فرقه‌ی مخالف آنرا صدوقیان می‌نامیدند. فریسیان در اجرای آداب مذهبی یهود افراطی بودند و اصرار می ورزیدند که آداب مذهبی یهود دقیقا اجرا شود. کنایه‌ایست بر توجه افراطی به ظواهر و ریاکاری درونی نسبت به اصول بنیادی آداب و سنن الهی. مترجم

ناکامی وجودی[1]

معناخواهی انسان ممکن است با ناکامی مواجه گردد، که لوگوتراپی آن‌را ناکامی وجود می‌نامد. واژه وجود به سه صورت به کار برده می‌شود که عبارت از :

۱- خود وجود (به ویژه حالات وجودی انسان)

۲- معنای وجود

۳- کوشش برای یافتن معنای واقعی در زندگی شخصی، که همان «معناخواهی» است.

ناکامی وجودی می‌تواند سبب ظهور نوروزها گردد. برای این‌گونه نوروزها لوگوتراپی واژه نئوژنیك یا اندیشه زاد را به کار برده است که متفاوت از نوع دیگر یعنی نوروزهای روان‌زاد یا سایکوژنیك است.[2][3]

واژه نئوژنیك در اصل اصطلاحی مشتق از روان‌شناسی نیست، بلکه از کلمه «Noos» یونانی که معنی اندیشه است ریشه گرفته و یکی از اصطلاحات ویژه‌ی لوگوتراپی است. این واژه به چیزی اطلاق می‌شود که با وجود روحانی فرد مربوط است. باید توجه داشت که در لوگوتراپی کلمه «روحانی» با معنای اخص آن در مذهب تفاوت دارد و به بعد ویژه‌ای از انسان اطلاق می‌شود.

۱-Existential
۲-Neogenic
۳-Psychogenic

نوروزهای نئوژنیك یا اندیشه زاد

علت ایجاد و ظهور نوروزهای نئوژنیك، تعارض و کشمکش بین سائق‌ها و غرایز نیست، بلکه حاصل برخورد «ارزش‌هاست». به واژه‌ای دیگر تعارضات اخلاقی و حتا آشکارتر بگوییم مشکلات روحانی علت اصلی ایجاد این دسته از نوروزهاست. در این گونه موارد ناکامی وجودی نقش اصلی را ایفا می‌کند.

پر واضح است که روش های رایج روان درمانی در درمان نوروزهای نئوژنیك، موفق نیستند، و باید به لوگوتراپی روی آورد. روشی که به خود جرات داده است. در ابعاد روحانی وجود انسان نیز رسوخ کند. در حقیقت «لوگوس» در زبان یونانی فقط به «معنی» اطلاق نمی‌شود، بلکه «روح» هم معنی می‌دهد. رویارویی با مسایلی که جنبه روحانی دارند، مانند آرزوی داشتن زندگی پر معنا یا ناکامی و سرخوردگی ناشی از نرسیدن به این آرزو، همه در حیطه و قلمرو لوگوتراپی است، و از دیدگاه روحانی به مقابله با آن بر می‌خیزد. لوگوتراپی به جای اینکه به تعقیب عوامل و ریشه های ناآگاهانه مسایل فرد در ارتباط با غرایز و سائق ها بپردازد با مسایلی روحانی فرد به طور صادقانه و خستگی ناپذیر برخورد می‌کند. اگر درمانگر نتوانست بین ابعاد روحانی و غرایز وجه تمایزی ببیند، با سرخوردگی بسیار خطرناکی روبرو خواهد شد. اجازه بدهید در این مورد خاطره‌ای را برایتان بگویم.

یکی از مقامات عالی‌رتبه سیاسی آمریکا، روزی به مطب من در وین آمد تا رواندرمانی خود را که پنج سال پیش، با یك روان‌کاو و در شهر نیویورك آغاز کرده بود پی گیری کند. پیش از هر چیز از او پرسیدم چرا به این فکر افتاده است که می‌بایست روان‌کاوی شود. اصلا چرا روان‌کاوی را آغاز کرده است؟

استنتاج من از گفته او این بود که حرفه‌ی خود را دوست نداشت و تحمل سیاست‌های خارجی آمریکا برایش دشوار بود. روانکاو کرارا به او گفته بود که مشکل واقعی او در ارتباط با پدرش است و لازم است با پدرش کنار بیاید. زیرا دولت آمریکا برای او به صورت جای‌گزینی از قدرت مافوق در آمده است که با تصویر پدر جابجا شده است. نارضایتی شغلی او به واسطه نفرتی بود که به طور ناخودآگاه نسبت به پدر داشت.

به وسیله درمان که مدت پنج سال به درازا کشید بیمار به مرور زمان و در اثر تکرار، می‌رفت که تعبیر و تفسیر درمانگر را بپذیرد و دیگر توان آن را نداشت که جنگل حقیقت را از ورای درختان خیالی و تصورات قراردادی ببیند.

پس از چند جلسه مصاحبه مشخص گردید که شغل او ، موجب ناکامی «معنی جویی اش» گردیده بود، و آرزو داشت که شغل دیگری برگزیند. دلیلی وجود نداشت که این کار را نکند. از اینرو استعفا داد و دنبال کار دیگری رفت که علاقه بیشتری داشت و نتیجه نیز رضایت بخش بود. او اخیرا به من اطلاع داد که مدت پنج سال است که در شغل جدید مشغول کار است و از زندگی بسیار خشنود است. من تصور نمی کنم که این فرد یك بیمار نوروتیك بود. به عقیده من او نه به روانکاوی نیاز داشت و نه حتا به لوگوتراپی. زیرا او اصولا بیمار نبود. وجود تعارضی در فرد الزاما دلیل بر نوروتیك بودن او نیست. تعارضات و رنج و درد. هرگز نباید تصور کرد که هر درد و رنجی منشا نوروزها و نشانه‌ی بیماری‌های عصبی است. این دردها و رنج حتا ممکن است سبب پیش‌رفت انسان نیز گردد. به ویژه که اگر این درد و رنج از ناکامی وجودی سرچشمه گرفته باشد.

من به شدت انکار می‌کنم که جستجوی انسان برای یافتن معنی «وجودی» (هستی) خود، و یا حتا تردید او در این‌باره نتیجه‌ی بیماری و یا موجب بیماری باشد. ناکامی وجودی نه خود نوعی بیماری است و نه بیماری زا.

نگرانی انسان درباره ی ارزش زندگی و ارجی که به این مساله می نهد، و حتا یاس و ناامیدی که از این راه عاید او می‌شود، یك پریشانی روحانی می‌تواند باشد ولی به هیچ عنوان یك بیماری روانی نیست. اگر پزشك این پریشانی روحانی را به بیماری روانی تعبیر کند، ناامیدی‌های وجودی را زیر انبوهی از داروهای مسکن پنهان و مدفون خواهد کرد. در حالی که وظیفه‌ی واقعی او ایجاب می‌کند که بیمار خود را در طول مدت این بودن «وجودی» در راه تحول و کمال یاری کند.

این وظیفه لوگوتراپی است که بیمار را در یافتن « معنا» در زندگی، اندیشه‌های پنهانی وجود و معنای نهفته‌ی آن یاری کند. لوگوتراپی در این حد یك روش تحلیلی است و از این‌رو همانند روانکاوی عمل می‌کند. گرچه لوگوتراپی در تلاش خود برای آشکار ساختن محتوای ناخودآگاه، مساعی خود را به حقایق غریزی محدود نمی‌کند، بلکه به حقایق روحانی از جمله معنی بالقوه وجودی انسان که می‌بایست تحقق پذیرد هم چنین «معنی جویی» انسان توجه کامل دارد.

هر تحلیل و کاوشی، حتا اگر به ابعاد روحانی و اندیشه‌زادی نیز توجهی نداشته باشد، با این حال در روند درمانی خود می کوشد، بیمار را از آرزوهای واقعی که در ژرفای وجود اوست، آگاه سازد. اما فوق لوگوتراپی یا روان‌کاوی در این است که لوگوتراپی انسان را موجودی می‌شناسد که توجه ویژه‌ای به یافتن معنی در زندگی و شکوفایی ارزش‌ها دارد. نه

این‌که صرفا به دنبال ارضای سائق ها و غرایز فطری و یا خواسته ها و تعارضات «نهاد »، «خود» و «فراخود» و هماهنگی و انطباق با محیط و جامعه باشد.

[1] – Superego و Ego و Id ، از مبانی روانشناسی فروید است. فروید شخصیت را بر پایه ی این سه عامل بنیاد نهاده است ؛ و معتقد است شخصیت فرد از تعامل بین این سه ، شکل می گیرد. او می گوید «نهاد» نیرویی است که از غرایز و از هر کیفیت روانی دیگری که به ارث برده باشد تشکیل یافته و از اصل لذت پیروی می‌کند. «خود» عاملی است که میان وجود ذهنی نیازهای نهاد در وجود واقعی و خارجی آن فرق قایل می شود و با پیروی از اصل واقعیت که در طبیعت آن است «نهاد» را بر آن می دارد که از جنبه ی صرفن نهادی و درونی بیرون آمده و به واقعیات عالم خارجی نیز توجه نماید. «خود» پلی است بین نیازهای کور نهاد و واقعیات خارجی.

نه «نهاد» و نه «خود» توجهی به اصول و موازین اخلاقی ندارند، همینکه این توجه پیدا شود، سطح دیگر یا مرتبه عالی تر شخصیت پدیدار گشته است که فروید آنرا «فراخود» یا «من برتر» نام نهاده است.

برای درك دقیق تر مفاهیم بالا به کتاب نظریه های شخصیت نگارش دکتر علی اکبر سیاسی و مبانی روانشناسی فروید برگردان ایرج نیك آیین رجوع شود. مترجم

پویایی اندیشه‌ای ۱

باید در نظر داشت که تلاش انسان در راه جستن معنا و ارزش وجودی او در زندگی همیشه موجب تعادل نیست، و ممکن است «تنش‌زا» باشد. اما همین «تنش» لازمه و جزء لاینفك بهداشت روان است. من به جرات می‌گویم که در دنیا چیزی وجود ندارد که به انسان بیشتر از یافتن «معنی» وجودی خود در زندگی یاری کند. در این گفته نیچه حکمتی عظیم نهفته است که «کسی که چرایی زندگی را یافته است، با هر چگونگی خواهد ساخت.» این جمله باید به صورت شعاری در درمان بیماری‌های روانی مورد نظر قرار بگیرد.

در اردوگاه کار اجباری نازی‌ها، این نکته به خوبی به اثبات رسید که همه کسانی که تصور می کردند کار و وظیفه‌ای در انتظارشان است، شانس بیشتری برای زنده ماندن داشتند. (این نکته بعدها توسط متخصصین امریکایی در ژاپن و کره نیز به اثبات رسید.)

در مورد خود من، وقتی مرا به اردوگاه اسیران «آشویتس» بردند، دست‌نویس کتابی را که برای چاپ آماده می‌کردم و به همراه داشتم از من گرفتند. میل بی‌حد من برای بازنویسی دوباره آن مطالب، معنایی شد که سختی‌های اسارت را راحت تر تحمل کنم و از آن محیط خشونت بار اردوگاه جان سالم به در ببرم. زمانی که در تب تیفوس می‌سوختم ، روی تکه کاغذها یادداشت برمی‌داشتم تا اگر روزی آزاد شدم بتوانم کتابم را چاپ کنم. در تنگناهای زندان باواریا این انگیزه، امید به آزادی را در دلم شکوفا می کرد و به همین دلیل هرگز در دره یأس و خودباختگی سقوط نکردم.

به این ترتیب مشاهده می‌گردد، که بهداشت روانی مستلزم اندازه‌ای از «تنش» است. تنش بین آنچه که بدان دست یافته، و آنچه که باید بدان تحقق بخشد. تلاش در پر کردن شکاف آنچه که هست و آنچه که باید باشد. این «تنش» لازمه‌ی زندگی انسان است. پس نباید از دست و پنجه نرم کردن انسان در یافتن معنی بالقوه زندگی خود نگران باشیم. تنها به این وسیله است که «معنی جویی» او را بیدار می کنیم. من این ادعا را که بهداشت روان بستگی به تعادل مطلق و یا بنابر اصطلاح بیولوژیکی «تعادل جانی » دارد و یا اینکه لازمه ی بهداشت روان زندگی در مرحلّه‌ای رها از تنش است را برداشتی نادرست و خطرناك می‌دانم. آنچه انسان لازم دارد تعادل و بی«تنشی» نیست، بلکه کوششی است که

۲-Neo-Dynamics
۲-Nietzche
۲-Homeostasis

در راه رسیدن به هدفی شایسته درگیر آن می‌شود. آنچه انسان بدان نیاز دارد، تنها رهایی و دفع «تنش» نیست که به هر قیمتی شده درصدد انجام آن برآید، بلکه پاسخ به «معنی» بالقوه‌ای است، که در انتظار تحقق یافتن او را به سوی خود فرا می‌خواند.

آنچه بشر نیاز دارد «تعادل حیاتی» نیست، بلکه چیزی است که من آن‌را پویایی اندیشه‌ای نام نهاده‌ام. نیروی محرکه‌ی روحانی میان میدانی از «تنش» که در یك قطب آن معنی و در قطب دیگر ، فردی که باید بدان معنی تحقق بخشد وجود دارد. فکر نکنید که این حقیقت تنها در موارد عادی صادق است و بس، بلکه در مورد بیماران عصبی حتا بیشتر صدق می‌کند. اگر معماری بخواهد سقف فرسوده‌ای را تعمیر کند، باری بر آن می‌افزاید که این امر موجب بهتر چسبیدن و اتصال بهتر اجزای این بنا می‌گردد. از این رو وقتی که درمان‌گر قصد یاری و پرورش بیمار خود را دارد نباید از این وحشت داشته باشد که در راه آشنا کردن او با معنی زندگی، باری بیشتر بر دوش او می‌گذارد.

اکنون که تاثیر مثبت معنی‌جویی آشکار شد، باید به تاثیرات مخرب دردی که امروزه بیماران بی‌شماری از آن شکوه می‌کنند، بپردازم، که احساس کلی و غایی بی معنایی زندگی است. این افراد چیزی را و معنایی را که به زندگی ارزش و تداوم می‌بخشند، نمی‌شناسند. آنان طعمه‌ی خلاء درونی و پوچی زندگی شده‌اند. آنان اسیر و گرفتار موقعیتی هستند، که من آن‌را «خلاء وجودی [۱]» نامیده ام.

[۱]-Existential Vacuum

خلإ وجودی

خلاء وجودی یك پدیده‌ی بسیار گسترده و شناخته شده‌ی سده بیستم است. این مسئله قابل فهم است و حاصل دو عاملی است که انسان در گذرگاه تاریخی خود برای رسیدن به مقام انسانیت از آن چشم پوشیده است. نخست اینکه بشر پس از تکامل، و جدایی از حیوانات پست‌تر، سائقه‌ها و غرایزی که رفتار حیوانی او را جهت می‌بخشید و هدایت می‌کرد و ضمنن حافظ او نیز بود از دست داد. این گونه امنیت و آسایش چون بهشت جاویدان برای ابد بر او تحریم گردید، و انسان مجبور شد که فعالانه به انتخاب آنچه انجام می‌دهد بپردازد. دو اینکه، در تحولات اخیر، انسان متحمل ضایعه ی دیگری نیز شده است و آن اینکه دیگر آداب و سنن و ارزش‌های قالبی رفتار او را هدایت نمی‌کند. هر چه تاثیر دین و یا قراردادهای اجتماعی کاهش یابد، انسان مسئول‌تر و تنهاتر می‌شود. حالا دیگر غریزه‌ای به او نمی‌گوید که چه باید کرد. و سنتی نمی‌گوید که چگونه باید رفتار کرد و گاه حتا نمی‌داند که در آرزوی انجام چه کاری است. در عوض او یا در آرزوی انجام کاری که دیگران می کنند، که موجب پیروی و همرنگی با جماعت می‌گردد و یا کاری را می‌کند که دیگران از او می‌خواهند و مطالبه می‌کنند. که این نیز خود تن سپردن به دیکتاتوری و تبعیت مطلق است.

یك مطالعه ی دو جانبه آماری بین بیماران و پرستاران بخش عصب شناسی بیمارستان پلی‌کلینك وین نشان داد که ۵۵% کسانی که مورد پرسش قرار گرفته بودند، کم و بیش از خلاء وجودی رنج می‌بردند، به واژه‌ای دیگر بیش‌تر از نیمی از آنها لحظاتی را تجربه کرده بودند که زندگی کاملن بی معنی و بی ارزش می‌نمود.

این خلإ وجودی اغلب به شکل ملالت و بی حوصلگی پیوسته خودنمایی می‌کند. حال این گفته شوپنهاور را بهتر درك می کنیم که «بشر محکوم ابدی کش‌مکش میان دو قطب متضاد پریشانی و اضطراب از یك سو و اندوه و ملال از سوی دیگرست.» در حقیقت امروزه ملالت و بی حوصلگی بیشتر از اضطراب و پریشانی مردم را راهی مطب روان پزشکان می‌کند، و این مساله به گونه‌ای روز افزون شدت می‌گیرد.

ماشینی‌تر شدن شکل زندگی امروزی به بحران شدت می‌بخشد، زیرا با کم کردن ساعات کار، اوقات فراغت یك کارگر متوسط زیادتر می‌شود و بدبختانه بیشتر این افراد نمی‌دانند که با اوقات فراغت خود چه کنند. نمونه‌ی ساده و آشکار این مساله چیزی است که به آن «نوروز یك‌شنبه» می‌گوییم. نوروز یك‌شنبه‌ها، افسردگی ویژه‌ای است که در این روز به خصوص چون افراد به کار اشتغال ندارند، به سراغ آنان می‌آید. و علت آن تهاجم اندیشه‌هایی است که شخص در روزهای کار و مشغله اکثرا به آن نمی اندیشد و در روز تعطیل متوجه می‌شود که از زندگی خود خشنود نیست و معنا و

ارزشی که این همه تلاش و زحمت را توجیه کند، وجود ندارد. تنها شمار معدودی را که دست به خودکشی می‌زنند، نباید از قربانیان این خلاٍ وجودی به حساب آورد، بلکه پدیده های بسیاری از جمله الکلیسم، بزه‌کاری جوانان نیز از عواقب همین احساس نامطبوع هستند. بحران‌های کهولت و دوران بازنشستگی را نیز می‌توان از این زاویه بررسی کرد.

هنوز همه جلوه‌های متعدد خلاٍ وجودی را نام نبرده‌ایم، و اگر نقاب‌ها و وانمودها را کنار بزنیم، متوجه این موضوع خواهیم شد که گاه ناکامی در معنی‌جویی سبب قدرت‌طلبی است که آن هم به شکل بسیار ابتدایی آن یعنی پول‌پرستی آشکار می‌شود. در پاره‌ای موارد جای ناکامی‌در معنا جویی را «لذت طلبی» اشغال می‌کند. به همین دلیل ناکامی وجودی گاه حرص و آز عملیات جنسی را به جانشینی بر می‌گزیند. در این موارد می‌توان دید که چگونه کسانی که در واقع از خلاٍ وجودی رنج می‌برند اسیر شهوات خویش می‌شوند.

در افراد نوروتیك، رخ دادهای مشابه‌ی به وقوع می‌پیوندد. درباره مکانیسم‌های دفاعی بازخورد و تشکیل و تشکل حلقه های شیطانی، بعدها توضیح خواهم داد. ولی چیزی که به کرات می‌توان مشاهده کرد این است که در بیماران نوروتیك يك نشانه‌ی بیماری زا، خلاٍ وجودی را اشغال کرده است و در آنجا به طور پیوسته نشو و نمو می‌کند. در چنین مورادی، گرچه ما با یک نوروز اندیشه زا روبرو نیستیم، ولی با این حال اگر شیوه‌ی درمانی را که بر می‌گزینیم تا به وسیله آن به بیمار كمك کنیم بر مشکل خود چیره شود، با لوگوتراپی درهم نیامیزیم هرگز نمی‌توانیم انتظار موفقیت داشته باشیم. زیرا با پر کردن خلاٍ وجودی است که ما می‌توانیم مانع بازگشت مجدد بیماری شویم. از این رو لوگوتراپی نه تنها در درمان بیماری‌های اندیشه‌زاد، بلکه در درمان بیماری‌های روان‌زاد نیز لازم و مفید است، به ویژه آن دسته اختلالاتی که من (Somatogonic Pseudo-neuroses) نامیده ام. از این دیدگاه است که می‌توان گفته دکتر آرنولد[۱] را مورد تایید قرار داد که «هرگونه درمانی علی‌رغم محدودیتش باید از لوگوتراپی كمك بگیرد.»

حال اگر چنانچه بیمار از ما بپرسد، معنی زندگی او چیست، چه می‌توان کرد؟

۱-Magda B. Arnold

معنای زندگی[1]

من تردید دارم که پزشکی بتواند پاسخی کلی به این پرسش بدهد. زیرا معنای زندگی از فرد به فرد، روز به روز، ساعت به ساعت در تغییر است. از این‌رو آن‌چه مهم است معنای زندگی به طور اعم نیست، بلکه هر فرد می‌بایست معنی و هدف زندگی خود را در لحظاتی دیگر دریابد. این پرسش کلی، مثل این است که از یك قهرمان شطرنج بپرسید که بهترین حرکت مهره‌ها در بازی شطرنج چیست؟ پر واضح است که بهترین حرکت و یا حتا حرکت خوب، جدا از یك موقعیت معین در بازی و بدون در نظر گرفتن شخصیت حریف، معنی و وجود خارجی ندارد. در مورد وجود انسان نیز قضیه درست به همین شکل است. هیچ معنای انتزاعی که انسان عمری را صرف و رسالتی ویژه در زندگی است که می‌بایست بدان تحقق بخشد. او در انجام این وظیفه و رسالت جانشینی ندارد و زندگی قابل برگشت نیست. مسئولیت او بی مانند و منحصر به فرد ، و فرصتی که برای انجام آن دارد نیز بی همتاست. هر موقعیت از زندگی فرصتی طلایی است که به انسان امکان دست و پنجه نرم کردن می‌دهد. گره‌ای به دستش می‌دهد تا شانس گشودن آنرا داشته باشد.

پس پرسش درباره معنای زندگی را باید به خود او برگرداند. یعنی فرد نباید بپرسد که معنای زندگی او چیست، بلکه باید بداند که خود او در برابر این پرسش قرار گرفته است. سخن کوتاه، خود فرد پاسخ گوی زندگی خویش است و هم اوست و تنها او که می‌تواند به پرسش زندگی پاسخ گوید. زندگی که او خود وظیفه‌دار و مسئول آنست. بنابراین لوگوتراپی اصل و جوهر وجودی انسان را در پذیرفتن این مسئولیت می‌بیند.

۱-The meaning of life

جوهر وجود[1]

پذیرفتن مسئولیت امری است ضرور که لوگوتراپی قاطعانه بر آن تکیه دارد. روش درمانی در این جهت گام بر می‌دارد که، «چنان زندگی کن که گویی بار دومی است که به دنیا آمده‌ای و اینك در حال انجام خطاهایی هستی که در زندگی نخست مرتکب شده بودی.»

به نظر من هیچ قاعده کلی و شعاری به‌تر از این نمی‌تواند احساس مسوولیت و حس وظیفه شناسی را در انسان بیدار کند. زیرا نخست وی را بر آن می‌دارد که تصور کند زمان حال، گذشته است، و سپس بپذیرد که گذشته را هنوز هم می‌توان تغییر داد و اصلاح کرد. این شیوه، اندیشه ی او را بر آن می‌دارد که از یك سو با محدودیت‌های جهان و از سوی دیگر با غایت آنچه که او می‌تواند از خود و زندگی خود بسازد، روبرو گردد.

لوگوتراپی سعی و کوشش دارد که بیمار را کاملا از وظیفه ی مسئولیت‌پذیری خود آگاه سازد. از این‌رو این وظیفه را بر عهده ی بیمار می‌گذارد که خود «انتخاب» کند. انتخاب اینکه در برابر چه کسی و چه چیزی تا چه حد مسئول است. لوگوتراپیست کم‌تر از هر روان درمان‌گر دیگر، معیارها و ارزش‌های خود را به بیمار تحمیل می‌کند. و هرگز زیر بار این خواسته ی بیمار نمی‌رود که به جای او بر اریکه ی داوری بنشیند. این بر عهده‌ی بیمار است تصمیم بگیرد که در برابر وظیفه‌ای که زندگی بر عهده ی او نهاده است، پاسخ گوی کیست؟ پاسخ گوی جامعه یا وجدان خویش؟ اکثر مردم خود را مسئول و پاسخ‌گوی خداوند می‌دانند. آنان نه تنها خود را مسئول انجام وظیفه‌ای می‌دانند، بلکه بر این باورند که این خداوند است که این مسئولیت را برایشان تعیین کرده است.

کار لوگوتراپی نه تدریس است و نه موعظه ، همان اندازه که از استدلالات منطقی دوری می‌کند، از پندهای اخلاقی نیز روی گردانست. در مقام مقایسه، کار لوگوتراپیست بیش از این که شبیه یك نقاش باشد، شبیه به کار یك چشم پزشك است. چه هر نقاشی سعی دارد تصویر جهانی را که می‌بیند به ما منتقل کند. در حالی که چشم پزشك می‌کوشد، به ما امکان بیش‌تری دهد که جهان را آنگونه که هست ببینیم. نقش لوگوتراپیست وسعت بخشیدن به میدان دید بیمارست، تا آنجا که «معنی» و «ارزش‌ها» در میدان دید و حیطه ی خودآگاه بیمار قرار گیرد.

---

[1] The Essence of Existence

لوگوتراپیست نیازی ندارد که عقاید و داوری خود را به بیمار تحمیل کند. زیرا حقیقت سرانجام آشکار خواهد شد و نیازی به مداخله ی دیگران نیست.

با طرح این نکته که انسان آفریده‌ای مسئول است که باید به معنی بالقوه زندگی خود تحقق ببخشد، میل دارم بر این نکته تاکید کنم، که معنی حقیقی زندگی را در جهان پیرامون و گرداگرد خود باید یافت، نه در جهان درون و ذهن و روان خود. چه روان آن‌گونه که تصور شده است یك سیستم بسته نیست. به همین دلیل هدف حقیقی وجود انسان را نمی‌توان در آنچه به «تحقق نفس » و «خودشکوفایی» معروف است جستجو کرد. بلکه باید[1] او را موجودی از خود «فرارونده » دانست. که خودشکوفایی برایش هدفی غایی نیست،[2]بلکه اثرات جنبی خود «فرارونده» اوست. چون اگر تنها هدف خودشکوفایی باشد، هرگز نمی‌توان به آن دست یافت.

نمی‌بایست به جهان به عنوان نمودی از «خود» نگریست و یا وسیله و هدفی که در خدمت خودشکوفایی و «تحقق نفس» است، زیرا در هر دو صورت تصوری که از جهان رسم می کنیم ناچیز و کم اهمیت جلوه می‌کند.

تا اینجا نشان دادیم که معنای زندگی پیوسته در باژگونی است، ولی هرگز محو نمی‌شود. بنابر روش لوگوتراپی این معنا را به سه شیوه می‌توان کشف کرد.

۱. با انجام کاری ارزشمند.

۲. با تجربه ی «ارزش» والا.

۳. با تحمل درد و رنج.

راه رسیدن به نخستین شیوه، یعنی راه کار و فعالیت، راهی است روشن و آشکار. ولی راه رسیدن به دومی و سومی‌توضیح بیش‌تری لازم دارد.

راه دوم یافتن معنای زندگی از راه تجربیاتی ارزشمند است. مانند برخورد با شگفتی‌های طبیعت، فرهنگ و یا با درك و دریافتن فردی دیگر، یعنی به وسیله عشق.

---

[1] Self- actualization

[2] Self-transcendent

معنای عشق[1]

عشق تنها شیوه‌ای است که با آن می‌توان به اعماق وجود انسانی دیگر دست یافت. هیچ‌کس توان آن را ندارد جز از راه عشق به جوهر وجود انسانی دیگر، آگاهی کامل یابد.

جنبه ی روحانی عشق است که ما را یاری می‌دهد تا صفات اصلی و ویژگی‌های واقعی محبوب را ببینیم. و حتا چیزی را که بالقوه در اوست و باید شکوفا گردد، درك کنیم. علاوه بر این عاشق به قدرت عشق توان می‌یابد که معشوق را در آگاه شدن از استعدادهای خود و تحقق بخشیدن به آن‌ها یاری کند.

در لوگوتراپی عشق عاملی پدیده زاد نیست، که از سائق یا غریزه‌ای جنسی مشتق شده باشد[2]. هم‌چنین عشق شکل اعتلایافته‌ی میل جنسی نیز نیست. بلکه عشق خود مانند میل جنسی پدیده‌ای اصلی و بنیادی است.

میل جنسی آن‌جایی جایز و حتا مقدس است که حامل و ناقل عشق باشد. بنابراین تنها اثر جنبی میل جنسی نیست، بلکه میل جنسی شیوه‌ای است برای ابراز نهایت هم‌دمی و تعارضی که عشق خواهان آنست.

سومین راه برای رسیدن به معنی زندگی در رنج است.

---

[1] The Meaning of love

[2] Epiphenomenon

معنای رنج[1]

انسان وقتی با وضعی اجتناب ناپذیر مواجه می‌گردد، و یا با سرنوشتی تغییر ناپذیر روبروست، مانند بیماری درمان پذیری و یا مبتلا به بعضی از انواع سرطان ، این فرصت را یافته است که به عالی‌ترین ارزش‌ها و به ژرف‌ترین معنای زندگی یعنی رنج کشیدن دست یابد. درد و رنج به‌ترین جلوه‌گاه ارزش وجودی انسان است. و آنچه که اهمیت بسیار دارد، شیوه و نگرش فرد نسبت به رنج است و شیوه‌ای که این رنج را به دوش می کشد.

برای روشن شدن مطلب مثال زنده‌ای می‌آورم.

روزی پزشك سال‌خورده‌ای که از افسردگی شدیدی رنج می‌برد، برای معالجه و درمان نزد من آمد. او توان این را نداشت که با اندوه فراوان زاییده از مرگ همسرش در دو سال پیش کنار بیاید. نیروی چیره شدن بر این درد و رنج را در خود نمی‌دید. او همسرش را به شدت دوست می‌داشت. از دست من چه کمکی ساخته بود؟

باید به او چه می‌گفتم؟

لحظاتی در سکوت گذشت و سپس از او پرسیدم:

«دکتر چه می‌شد اگر شما مرده بودید و همسرتان زنده می‌ماند؟»

«وای که دیگر این خیلی بدتر بود، بیچاره او چگونه می‌توانست این همه درد و رنج را به تنهایی تحمل کند.»

از این فرصت استفاده کردم و در پاسخ گفتم :

«دکتر پس می‌بینید که این درد و رنج نصیب او نشد، و این شما هستید که رنجش را به جان خریده‌اید و اکنون باید آنرا تحمل کنید.»

واژه‌ای به زبان نیاورد و تنها به آرامی‌دستم را فشرد و مطب را ترك کرد. رنج وقتی معنا یافت، معنایی چون گذشت و فداکاری، دیگر آزاردهنده نیست.

البته این گفتگو و کاری که من با این پزشك کردم، در حکم درمان نبود، زیرا نخست اینکه افسردگی و یاس او بیماری نبود، دو دیگر؛ من توانا به تغییر سرنوشت او نبودم. نمی‌توانستم همسرش را به او باز گردانم. اما من درآن لحظه تنها

---

[1] The Meaning of suffering

توفیق یافتم نگرش و برخورد او را نسبت به سرنوشت تغییر ناپذیرش، تغییر دهم و در آنجا بود که معنایی در رنجی که می‌کشید، یافت.

یکی از اصول اساسی لوگوتراپی این است که توجه انسان‌ها به این مساله جلب می‌کند، که انگیزه اصلی و هدف زندگی، گریز از درد و لذت بردن نیست، بلکه معنی‌جویی زندگی است که به زندگی مفهوم واقعی می‌بخشد. به همین دلیل انسان‌ها درد و رنجی را که معنی و هدفی دارد با میل تحمل می کنند.

نیازی به یادآوری نیست که رنج معنایی نخواهد داشت اگر ضرورتی نداشته باشد. مثلا بیمار حق ندارد سرطانی را که با یك جراحی بهبود می‌یابد چون «صلیب خویش به دوش بکشد» و رنجش را تحمل کند. زیرا این یك «خودآزاری[1] » بیمارگونه است تا یك تحمل قهرمانانه[2] .

روان درمانی سنتی، ترمیم و تجدید قوای بیمار را برای کار و لذت بردن از زندگی به عنوان سرلوحه اقدامات خویش قرار داده است. اما لوگوتراپی علاوه بر این هدف، سعی بر آن دارد که بیمار را کمك کند تا با درك معنای رنجی که می‌کشد، در تحمل آن استوارتر باشد.

در این زمینه دکتر ادیت ویسکوف جولسون[3] ، استاد روانشناسی دانشگاه جورجیا، ضمن مقاله‌ای درباره لوگوتراپی یادآور می‌شود که «فلسفه کنونی ما درباره‌ی بهداشت روان بر این پایه استوار شده است که مردم باید خوشحال و شاد زندگی کنند و غم و اندوه نشانه ناسازگاری و عدم انطباق با زندگی است. این اعتقاد و نظام ارزش‌ها باید خود را در برابر کسانی که درد و رنجی اجتناب ناپذیر دارند مسئول بدانند. زیرا این شیوه‌ی اندیشه موجب می‌شود که افراد دردمندی به خاطر اینکه شاد نیستند، اندوه‌ناکتر نیز بشوند.» این خانم در مقاله‌ای دیگر یادآور می‌شود که «شاید لوگوتراپی این ویژگی بیمارگونه حاکم بر فرهنگ کنونی آمریکا را باژگون کند، نا کسانی که قابل درمان نیستند و رنج می‌برند فرصتی بیابند به جای اینکه از دردهای خود «بنالند»، به آنها «ببالند»، زیرا این گونه بیماران فعلا نه تنها غمگین و اندوه‌ناکند، بلکه بار این اندوه را نیز به دوش می کشند، که چرا شاد نیستند.»

گاهی در زندگی وضعی پیش می‌آید که انسان از انجام کاری محروم می‌شود و یا کامیاب نمی‌گردد، ولی چیزی که اجتناب‌ناپذیر و محونشدنی است همانا «رنج» است. از این‌رو اگر رنج را شجاعانه بپذیریم تا واپسین دم، زندگی معنی

---

[1] Masochism
[2] Heroism
[3] Edith Weisskopf - Joelson

خواهد داشت. پس به این ترتیب می‌توان گفت معنای زندگی امری مشروط نیست، زیرا معنای زندگی می‌تواند حتا معنی بالقوه درد و رنج را نیز در بر گیرد.

بگذارید موردی را که شاید یکی از ژرف‌ترین و پرمعناترین تجربیات من در اردوی کار اجباری است برای‌تان بازگو کنم. آماری بسیار دقیق و مستند نشان می‌دهد که از هر بیست و هشت نفر اسیر اردوگاه کار اجباری تنها یك نفر ماند. و از سویی حتا اگر من به فرض آن یك نفر بودم که امکان داشت زنده بمانم؛ این احتمال بسیار ضعیف بود که بتوانم نوشته‌هایی را که در زندان آشویتس در نیم‌تنه‌ی خود پنهان کرده بودم بازیابم. بنابراین چاره‌ای نبود جز اینکه بر رنج نبود این کودك روحانی چیره شوم. این اندیشه در ذهنم جان گرفت که خواهم مرد بدون این‌که فرزندی جسمانی و یا اثری روحانی از من بر جای بماند. از خود پرسیدم دیگر زندگی برای من چه معنایی دارد؟

با این‌گونه پرسش‌ها و اندیشه‌ها مشغول بودم. غافل از اینکه پاسخ پرسش‌های من در راه است و طولی نخواهد کشید که به دستم می‌رسد. داستان از این قرار است که وقتی من به اردوی اسیران آمدم، لباس‌هایم را گرفتند و لباس‌های ژنده زندانی دیگری را که به کوره‌ی آدم‌سوزی سپرده شده بود به من دادند. در جیب این لباس فرسوده یك برگ پاره که دعای معروف بحری «شمایسراییل » روی آن نوشته شده بود یافتم. این تصادف را به چیزی[1] می‌توانستم تعبیر کنم جز اینکه اندیشه‌ها و ایده‌ها چیزی نیست که تنها روی کاغذ آورده شود، بلکه باید با آن دست و پنجه نرم کرد و زیست.

پس از مدتی کوتاهی حس کردم که به زودی خواهم مرد. نگرانی‌های من در این اوضاع بحرانی با سایر رفقا فرق داشت. پرسش آنان این بود که، «آیا ما از این اردوگاه جان سالم به در خواهیم برد؟ و اگر نه، پس ارزش این همه درد و رنجی که متحمل می‌شویم چیست؟ ولی پرسشی که پیوسته در گوش من زنگ می‌زد این بود که، «آیا این همه رنج کشیدن ها و مرگ‌هایی که شاهد آنیم، معنایی دارد؟ و اگر نه پس نهایتا بقا و جان سالم به در بردن هم معنایی نخواهند داشت. زیرا اگر معنای زندگی به این تصادف بستگی داشته باشد، چه از آن جان به در ببریم و چه نبریم زندگی ارزش زیستن نخواهد داشت.»

---

[1] Shema Yisrael- ، دعای روزانه یهودیان است که از سفر تثنیه برداشته شده است.

مسایل فوق‌بالینی [1]

امروزه روان‌پزشکان به وفور با این پرسش روبرو هستند که زندگی چیست؟ چرا باید درد کشید و رنج برد؟ در واقع روان‌پزشکان بیشتر با مراجعینی مواجه هستند که به خاطر مسایل انسانی به آنان مراجعه تا بیماری های عصبی.

بسیاری از مراجعان کنونی، روان‌پزشکان، کسانی هستند که سابقا به علمای دینی و پدران روحانی مراجعه می‌کردند، ولی امروز دیگر میلی به این کار ندارند و از این‌روست که روان‌پزشکان بیشتر با مسایل فلسفی مردم روبرو هستند تا با تعارضات عاطفی و روحی آنان.

---

[1] Meta Clinical Problems

لوگودراما [1]

روی‌داد زیر شنیدنی است.

مادری که پسرش در سن یازده سالگی در گذشته بود، به دنبال دست زدن به یك خودکشی بی فرجام به کلینیك من آورده شد. همکارم دکتر کوکورك [2]، از او دعوت کرد تا در یك جلسه‌ی گروه درمانی شرکت جوید، تصادفی من هم به اتاقی که او سرگرم رهبری یك جلسه سایکودراما بود وارد شدم. این خانم داستان زندگیش را چنین بازگو می‌کرد:

وقتی پسرش درگذشت، او با پسر بزرگ‌ترش که مبتلا به فلج کودکان بود تنها ماند. پسرك بی‌نوا می‌بایست با صندلی چرخ‌دار به این سو و آن سو کشانده شود. مادر که از این شکل زندگی به ستوه آمده بود، علیه سرنوشت خود عصیان کرد و تصمیم گرفت خود و پسرش را از بین ببرد. اما پسرك زمین‌گیر نگذاشت او این تصمیم را عملی کند. او دوست داشت زندگی کند! زندگی برای او هنوز بامعنی بود. ولی متاسفانه برای مادر تن‌درست چنین نبود. چرا؟ و چگونه می‌بایست به این مادر کمك کرد؟

بدون مقدمه وارد بحث آنان شدم و از خانم دیگری که در گروه بود پرسیدم:

«چند سال دارید؟» او پاسخ داد: «سی سال»

«نه شما سی‌ساله نیستید، شما هشتاد سال دارید، در بستر مرگ آرمیده‌اید و به گذشته می‌اندیشید، یك زندگی سرشار از موفقیت‌های مالی و اجتماعی ولی بدون فرزند.»

«سپس از او خواستم که تجسم کند در چنان موقعیتی چه احساسی دارد و با خود چه می‌گوید؟

پاسخ او را عینا از روی نوار نقل می کنم.

«آه، من با یك میلیونر ازدواج کردم. زندگیم مرفه بود و در ناز و نعمت عمری گذراندم. با مردها معاشقه می‌کردم و آن‌ها را به بازی می‌گرفتم و از این کار لذت می‌بردم. و حالا که در سن هشتاد سالگی هستم، حالا که به گذشته نگاه می‌کنم

---

[1] -Logodrama، روشی است الهام گرفته از سایکو دراما، که به وسیله ی دکتر مورنو بنیاد گذاشته شد. مبانی تئوری این روش بر این اصل قرار دارد که در ایفای نقش، عواطف و احساسات، کشمکش ها و درگیری های درونی، ترسها و تمایلات افراد، به ویژه کسانی که در ایجاد و انتقال دچار مشکلاتی بوده اند و مقاومت هایی از خود نشان می دهند دارای ارزش درمانی فراوان است. سایکو دراما تجلی خود انگیخته و به نمایش گذاشتن پیچیدگی ها و کشمکش های درونی فردست به روش غیر مستقیم. سایکودراما بر سه اصل خود انگیختگی، خلاقیت و مایه فرهنگی مبتنی است.

[2] -Kocourek

و فرزندی هم ندارم نمی‌دانم این همه تلاش برای چه بوده است. در حقیقت من باید اذعان کنم که در زندگی یك بازنده و یك شکست خورده‌ام!

سپس از مادر کودك فلج دعوت کردم که به زندگی خود در گذشته نظری بیفکند. پاسخ را برای‌تان نقل می کنم:

«من همیشه آرزو داشتم که فرزندی داشته باشم. این آرزو برآورده شد، ولی یکی از آنان در گذشت و دیگری نیز فلج است. اگر از او مواظبت نمی‌کردم. باید او را به موسسات ویژه‌ی این کودکان می‌سپردم. گرچه نگه‌داری از او خیلی دشوار است ولی چه می‌شود کرد، او پسر منست. من همه امکانات را به کار گرفته‌ام تا او به‌تر زندگی کند. من از پسرم انسان به‌تری ساخته‌ام.»

در این لحظه او به شدت گریه‌اش گرفت و با صدای بلند ادامه داد: تا آنجا که به خودمم مربوط است، می‌توانم با آرامش به زندگی و گذشته خود نگاه کنم، زندگی برای من مملو از «معنا» بوده و تلاش در راه تحقق این معنا. من نهایت کوشش و تلاش را در راه به‌روزی پسرم به کار برده ام، زندگی من یك شکست نبوده»! اینك که او از بستر احتضار زندگی را مرور می کرد، ناگهان توانسته بود که معنایی در آن بیابد. معنایی که همه رنج‌های او را نیز در بر می‌گرفت.

پس از مدتی پرسشی از همه آن جمع کردم. پرسش این بود که آیا میمونی که به منظور ساختن سرم فلج مکرر و مکرر زیر تزریق قرار می‌گیرد، قادر است معنایی در درد خود بیابد؟ همه پاسخ دادند نه! زیرا او با هوش کم و فهم نارسایش نمی‌تواند مساله را به جهان انسان‌ها، یعنی جهانی که این‌گونه رنج کشیدن‌ها معنی پیدا می‌کند، ربط بدهد.

پرسشم را در این جهت ادامه دادم که «در مورد انسان چه» آیا مطمئن هستید که جهان انسانی غایت و نهایت تکامل جهان هستی است؟ آیا ممکن نیست که ابعاد دیگری وجود داشته باشد. و یا دنیایی ماورای دنیای انسان، جهانی که رنج‌های بشری پاسخ نهایی خود را در آنجا خواهد یافت.

معانی مافوق[1]

معنای غایی و نهایی به ناچار ماورای توانایی درك و فهم بشر قرار می‌گیرد، در لوگوتراپی، ما از آن‌ها به عنوان معانی مافوق نام می‌بریم. آنچه از انسان خواسته شده است این نیست که بنا بر تعلیمات پاره‌ای از فلاسفه اگزیستانسیالیست، پوچی زندگی را باید تحمل کرد، بلکه انسان باید ناتوانی خود را در درك «معنای» بی قید و شرط زندگی، از راه منطق بپذیرد. زیرا که «معنا» از منطق ژرف‌تر است.

روان‌پزشکی که از مفهوم معانی مافوق، فراتر می‌رود گاه در برابر بیماران خود غافلگیر و مات می‌شود. همان‌گونه که من در برابر دختر شش ساله‌ام با این وضع مواجه شدم.

روزی دختر شش ساله من پرسید «چرا ما می‌گوییم خدای مهربان» پاسخ دادم:

«یادت هست که چند هفته پیش سرخك داشتی و همین خدای مهربان بود که ترا شفا داد و اسباب بهبودی برایت فراهم کرد.» اما این پاسخ دختر کوچك را راضی نکرد و گفت، «اما بابا فراموش نکن که خود او این سرخك را فرستاده بود!».

با این حال اگر بیماری عمیقا معتقد به اصول مذهبی است، دلیلی ندارد که روان درمانگر از این اعتقاد و منبع روحانی، برای یاری به او استفاده نکند. درمانگر می‌بایست خود را جای بیمار بگذارد و مسایل را از دید او ببیند. این کاری است که من کردم.

روزی یك خاخام از اروپای شرقی پیش من آمد و داستان زندگیش را برایم بازگو کرد. او نخستین زنش را با شش فرزند در اردوگاه اسرای جنگی از دست داده بود، و با زن دومش که نازا بود زندگی می کرد. من متوجه شدم که تولید مثل و ازدیاد و تداوم نسل تنها معنای زندگی نیست، زیرا در آن صورت زندگی به خودی خود پوچ و بی معنا می‌شود و چیزی را که بی معناست با تداوم نمی‌توان «معنا» بخشید.

اما به هر حال این خاخام وضع خود را از دید یك یهودی متعصب بررسی می کرد و در این اندیشه بود که پسری ندارد، کسی نیست که بعد از مرگش دعای رحمت و آمرزش برایش بخواند و این اندیشه آزارش می‌داد.

من از درمان او ناامید نشدم و دنبال مطلب را این‌گونه ادامه دادم.

---

[1] Supra Meaning

-«آیا تو امیدوار نیستی که فرزندانت را در آن جهان دوباره ببینی؟

به شدت گریه‌اش گرفت و گفت فرزندان من شهید شده اند و چون بی‌گناه بودند یقینا در بهشت خواهند بود ولی مرا که پیرمردی گناه‌کار بیش نیستم راهی به بهشت نیست.

من ادامه دادم. «پدر روحانی این ممکن نیست که تصور کنیم همین درد و رنجی که تو در زندگی پس از فرزندانت می‌کشی معنای زندگی تو باشد. همان چیزی باشد که موجب تطهیر و تزکیه تو بشود و تو نیز شایسته آن گردی که در بهشت به آنها بپیوندی؟»

آیا در مزامیر نیامده است که خداوند اشك‌های بندگان خود را نگه می‌[1]دارد؟

پس شاید هیچ کدام از این رنج‌ها که می‌کشی بی‌هوده نباشد

گویی پس از سال‌ها درد و رنج نخستین باری بود که آرامشی می‌یافت. آرامشی که زاییده یافتن معنایی برای رنج‌هایش بود.

---

[1] – مزامیر داود باب ۵۸:۸

انتقال و گذرایی زندگی[1]

چنین به نظر می‌رسد که رنج و میرندگی و پریشانی و مرگ، معنی زندگی را می‌ربایند. اما من هرگز از گفتن این نکته خسته نخواهم شد، آنچه که واقعا در زندگی از کف می‌رود امکانات و توانایی هاست. و لحظه‌ای که این امکانات و توانایی ها شکوفا شود، به واقعیت پیوسته و جزو گنجینه‌های پربهای بشری به گذشته‌ی جاویدان تعلق پیدا می کنند. گذشته‌ای که هیچ چیز در آن گم نمی‌شود و همه چیز دست نخورده پا برجاست.

از این رو، گذرایی و انتقال زندگی از معنای آن نمی کاهد، بلکه در ما احساس وظیفه و مسئولیت را بیدار می‌کند. شیوه برخورد انسان با گذرایی امکانات، و این‌که چگونه انتخابی به عمل می آورد. انسان پیوسته در میان موج عظیمی از توانایی ها و امکانات نهفته‌ی خود در حال «گزینش» است که کدامین آن‌ها می‌بایست شکوفا و بارور گردد و کدامین محکوم به نابودی و فراموشی است. کدام می‌بایست تحقق و واقعیت یابد، واقعیتی ابدی و جاودانه چون «رد پایی در شن‌زار زمانه». انسان باید در هر لحظه تصمیم بگیرد، تصمیمی برای بهتر شدن و یا سقوط. تصمیم برای اینکه اثر ماندگار او در این زندگی گذرا چه خواهد بود.

معمولا انسان برای اطمینان خاطر، در کشت‌زار زندگی خویش به خوشه‌های وامانده فرصت‌های گذرا می‌نگرد تا به خرمن انباشته‌ای که همه‌ی کرده‌ها و خوشی‌ها و رنج‌های او در آن نهفته است. چیزی که «شده» است نمی‌توان ناشده انگاشت، و آنچه که بوده و هست نمی‌توان تصور کرد ، چون «بود» مطمئن‌ترین نوع «هستی» است.

«لوگوتراپی» با در نظر گرفتن گذرایی هستی و وجود انسانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرا می‌خواند. برای روشن شدن این مطلب باید اضافه کنم :

بدبین کسی است که هر روز با ترس و اندوه به تقویم خود چشم دوخته و برگی از آن جدا می‌کند و با جدا کردن هر برگ، کاهش تدریجی تقویم را نظاره می‌کند. اما فردی که به زندگی فعالانه می نگرد و به حوادث آن هجوم می‌برد برگ‌های کنده‌شده‌ی تقویم زندگی را دور نمی‌ریزد، و بر پشت هر یك آز آن‌ها یادداشت مهمی می‌نگارد و هر برگ را با نظم و ترتیب به روی برگ‌های کنده‌شده‌ی پیشین می‌گذارد. تقویم زندگی او به تدریج از «ناشده‌ها و ناکرده‌ها» به «کرده‌ها و شده‌ها» منتقل می‌شود و او با غرور و مسرت به فنای این برگ‌ها و یادداشت‌ها و زندگی سرشار از فعالیت خود می نگرد. چه اهمیتی دارد که او هر روز پیرتر می‌شود؟ چه دلیلی دارد که به جوانی غبطه بخورد و به جوانان رشك

---

[1] Life’s Transitoriness

بورزد؟ او نقش خود را در زندگی فعالانه ایفا کرده و از این شکل زندگی شادمان است. به جوانان به خاطر امکاناتی که در انتظارشان هست حسد نمی‌ورزد، که او خود این امکانات را به واقعیات در اختیار دارد. واقعیاتی که محتوی آن نه تنها کارهای انجام داده، بلکه عشق و محبت های ورزیده شده و دردها و رنج‌هایی است که شجاعانه از عهده‌ی آن‌ها بر آمده‌ام. «رنج‌هایی که تحمل کرده‌ام، غرورآمیزتر از هر چیز است و این گذشته نمی‌تواند الهام‌بخش غبطه‌ها و رشك‌ها باشد».

«لوگوتراپی» به عنوان یك روش۱

یك ترس حقیقی مانند ترس از مرگ را نمی‌توان با تفسیر روان پویایی (سایکودینامیك) آن آرامش بخشید. از سوی دیگر ترسهای عصبی مانند ترس از مکان‌های شلوغ را نمی‌توان با ادراکی فلسفی درمان کرد. اما در۲ هر حال لوگوتراپی روش‌های ویژه‌ای برای رویارویی با این اختلالات را ابداع کرده است. بگذارید برای شناخت به‌تر این روش، و آنچه که در روند یك لوگوتراپی صورت می‌پذیرد، از یك مورد بسیار رایج که پیوسته با آن روبرو هستیم. مثالی بیاورم و آن «اضطراب پیش بین» است.

یکی از مشخصات این نوع هراس آن است که هر آنچه که بیمار از آن وحشت دارد به سرش می آید به عبارت دیگر «ترس خود ضامن پدیدار شدن چیزی می‌شود که بیمار به شدت از وقوع آن وحشت داشته است.»

مثلا کسی که از سرخ‌شدن در حضور دیگران می‌ترسد، وقتی وارد اتاقی می‌شود که عده‌ی زیادی آنجاست، واقعا در برابر جمعیت سرخ می‌شود. با در نظر گرفتن این نکته می‌توان این گفته معروف را که «میل، پدر اندیشه است» به این جمله که «ترس، مادر واقعه است» تغییر داد.

مسخره است که گرچه ترس و هراس باعث می‌شود که از چیزی که می‌ترسیم به سرمان بیاید ولی قصد و فشار زیاد می‌شود آنچه که می‌خواهیم «بشود»، صورت نپذیرد و این قصد قوی که من آن‌را «قصد مفرط » نامیده‌ام به ویژه در مورد نوروزهای جنسی به خوبی مشاهده می‌گردد. هر قدر فرد می‌خواهد و سعی می‌کند که قدرت و توان جنسی خود را نشان بدهد و یا زنی می‌کوشد که اوج لذت جنسی را تجربه کند، کم‌تر موفق می‌شود.

لذت باید محصول باشد نه هدف. و چون هدف قرار گرفت، بی ارزش و از بین رفته است.

۵ علاوه بر «قصد مفرط»، که در بالا توضیح داده شد «توجه مفرط » یا واکنش «مفرط » نیز می‌تواند بیماری زا باشد و موجب اختلال گردد.

گزارش کلینکی زیر موید و روشنگر مقصود من است :

۱Logothrapy as a Technique
۲Agoraphbia
۳Anticipatory Anxiety
۴Hyper Intention
۵Excessine attention
۶Hyper reflection

خانم جوانی به من مراجعه کرد که از سرد مزاجی می‌نالید. شرح حال زندگی او نشان داد که در کودکی پدرش به او تجاوز کرده بود. روشن بود که این تجربه تلخ به خودی خود موجب حالت عصبی او نبود، بلکه اثر ثانوی مطالعه کتاب روان تحلیلی بود که در او این وحشت را ایجاد کرده بود که روزی سرانجام اثرات و عوارض این تجربه تلخ به سراغش خواهد آمد.

این «اضطراب پیش‌بین» و نگرانی باعث شده بود که هم «قصد مفرط» به زن بودن و انجام وظایف زنانگی خویش داشته باشد و «توجه افراطی» به خود و نه به همسر.

در نتیجه این قصد و توجه مفرط بود، که بیمار دچار ناتوانی جنسی و سردمزاجی شده و نمی‌توانست اوج لذت جنسی را تجربه کند. قصد و هدف او رسیدن به اوج لذت جنسی بود و نه تسلیم بدون شرط و صمیمانه او به همسر.

پس از یك دوره کوتاه «لوگوتراپی» توجه او از رسیدن به اوج لذت جنسی به موضوع حقیقی یعنی همسر منتقل گردید، و در نتیجه اوج لذت جنسی نیز پیامد آن بود با توجه به این دو اصل، یکی آنکه از هر چیز بترسیم اتفاق خواهد افتاد دو دیگر، انجام هر کاری را که با قصد و توجه مفرط پی‌گیری کنیم ناممکن گردد، «لوگوتراپی» تکنیك خود را بر اصلی که آنرا «قصد متضاد »[1] نامیده است، استوار گردانید. در این روش از بیمار مُبتلا به ترس و دل‌هره خواسته می‌شود حتا برای یك لحظه هم که شده وقوع آنچه را که به شدت از آن بیم دارد با قصد مفرط بخواهد.

بگذارید موردی را یادآور شوم:

پزشك جوانی به من مراجعه کرد و اذعان داشت که از عرق کردن به شدت بدش می‌آید و هراس دارد. این ترس و دل‌هره باعث شده بود که فوق‌العاده عرق کند. هر وقت این اندیشه که ممکن است عرق کند نگرانش می‌کرد و حتما عرق می‌کرد ترس و ناراحتی در او شدت می‌گرفت. برای این‌که دور تسلسل شکسته شود، به او پیشنهاد کردم، هر وقت که احساس می‌کند دارد عرق می‌کند و هراس ظاهر می‌شود به جای شرمندگی، از اطرافیان بخواهد که تماشا کنند او چقدر عرق می‌ریزد.

هفته بعد به من مراجعه کرد و گفت در هفته‌ای که گذشت او هر بار که فردی را ملاقات می کرده و ترس و هراس عرق کردن در او برانگیخته می‌شده با خود می‌گفته که: «اگر تاکنون تنها یك چهارم لیتر عرق می‌کردم این بار باید ده برابر آن عرق بریزم. این تصمیم و «قصد متضاد» موجب شده بود که پس از چهار سال رنج بردن از این «اضطراب پیش بین»، با یك جلسه مشاوره، اضطراب او درمان شده و از این رنج رهایی یابد.

[1] Paradoxical intention

خواننده متوجه است که ایجاد نگرش معکوس در بیمار از مراحل این شیوه درمانی است. و ترس‌های بیمار با «قصد متضاد» و آرزوی معکوس جای‌گزین می‌شود. با این روش درمانی توفانی که آسیاب بادی اضطراب را می‌چرخاند، مهار خواهد شد.

در این روش درمانی باید از قدرت و ظرفیت انسان در «خودجدامانی[۱]» که ذاتی، شوخ‌طبعی بشر است، استفاده کرد. این ظرفیت بنیادی انسان در جدا شدن فرد از «خود» موقعی شکوفا می‌گردد که تکنیك «لوگوتراپی» یعنی «قصد متضاد» به کار برده می‌شود. هم‌زمان بیمار نیز قادر می‌گردد که خود را از عصبیت و بیماری خود جدا و دور نگه‌دارد.

گوردون آلپورت می‌نویسد: «بیماران عصبی که یاد می‌گیرند به خود بخندند، سر و سامانی به وضع خود داده و شاید در مسیر درمان قرار گرفته‌اند[۲]».

«قصد متضاد» ارزیابی تجربی و کاربرد بالینی اظهار نظر آلپورت است.

یادآوری چند مورد دیگر مساله را روشن تر خواهد ساخت.

بیماری که شغلش حساب‌داری بود پس از مراجعه به چند پزشك و درمان‌گاه در حالی که بسیار پریشان و ناامید بود، نزد من آمد. وی اعتراف کرد که در مرز خودکشی به سر می‌برد. او سال‌ها است که از نوعی انقباض عضلانی انگشتان که موجب بدخطی در او گشته رنج می‌برد و اخیرا اوضاع آن‌چنان وخیم شده که دیگر قادر به نوشتن اعداد نیست و در نتیجه خطر این‌که شغلش را از دست بدهد، او را تهدید می‌کند.

در این مورد تنها درمانی فوری و کوتاه لازم بود که بیمار رهایی یابد. در ابتدای کار دست‌یار من به او گفت که درست عکس کاری که غالبا می‌کند، انجام دهد. یعنی به جای اینکه مثل همیشه سعی کند اعداد را صاف و خوانا بنویسد، با همه وجود و تعمدا بکوشد تا آنها را کج و معوج و ناخوانا بنویسد. از او خواسته شده بود که با خود بگوید «حالا به مردم نشان خواهم داد که چه خط بدی دارم». اما همین‌که خواست عمدا بدخط بنویسد دیگر توانا نبود به بدخطی همیشه بنویسد! روز بعد به من گفت: «هر چه سعی می‌کنم کج و معوج بنویسم موفق نمی‌شوم.»

پس از چهل و هشت ساعت بیمار از شر انقباض عضلانی در نگارش رها و آسوده گشته بود و اینك فردی بود خوشحال و کارآ.

۱-Self-detachment

۲-Gordon W.Allport. the individual and his Religion (New york the Macmilan company 1959)P.92

مورد دیگری که به جای مساله نگارش، مشکل گویایی داشت به وسیله یکی از همکارانم در بخش حلق و حنجره بیمارستان پلی کلینیك وین برایم نقل شد.

بیمار یکی از شدیدترین موارد لکنت زبان بود که کارشناس همکارم در طول مدت دراز فعالیت حرفه‌ای خود با آن برخورد کرده بود. بیمار تا آنجا که به خاطر داشت از لکنت زبان رنج می‌برده و لحظه‌ای نبوده که گرفتار این دشواری گویایی نباشد به جز یك مرتبه تنها یك بار و آن وقتی بوده که بیمار پسری دوازده ساله بود و بدون بلیط سوار واگن برقی شده بود. وقتی مامور کنترل بلیط، او را گیر انداخت و می‌خواست جریمه کند، او فکر کرد تنها راه گریز این است که او از لکنت زبان خویش استفاده کند و دل مامور را به رحم بیاورد. در آن لحظه که او قصد داشت پسری الکن باشد دیگر نمی‌توانست با لکنت زبان صحبت کند و هر چه کوشید زبانش نگرفت. او بدون تعمد و منظور از روش قصد متضاد استفاده کرده بود البته نه به منظور درمان.

گفتن این موردها نباید سبب شود که ما چنین تصور کنیم که «قصد متضاد» تنها در موارد اختلالات «تك علامتی [۱]» نتیجه بخش است، زیرا هم‌کاران من در درمانگاه وین از این روش و تکنیك در درمان اختلالاتی نظیر نوروز وسواسی [۲] که بسیار شدید و بسیار کهنه و با سابقه نیز بوده است، استفاده کرده و نتیجه گرفته‌اند. به عنوان نمونه به زنی ۶۵ ساله اشاره می کنم که درست مدت ۶۰ سال گرفتار وسواس شدید شستشو بود و این بیماری به قدری جدی بود که من ابتدا تصور کردم تنها راه درمان جراحی لوبوتومی [۳] خواهد بود. ولی دستیار من درمان با لوگوتراپی را آغاز نمود و شیوه «قصد متضاد» را به کار گرفت. دو ماه بعد بیمار توانا بود به زندگی طبیعی و عادی خود باز گردد. در حالی که پیش از مراجعه به درمانگاه او اعتراف کرده بود که «زندگی برایش جهنمی بیش نیست». او در چنگ وسواس و ترس عمیق از میکروب اسیر بود و پیوسته در بستر می ماند و زندگیش فلج شده بود.

البته من ادعا نمی کنم که او کاملا بهبود یافته است و دیگر ممکن نیست که وسواس به سراغش بیاید ولی آن‌گونه که او خود می‌گوید این بار قادر خواهد بود که «به علامت وسواس بخندد» و این نشانه را به شوخی بگیرد و خلاصه «قصد متضاد» را به کار بندد.

«قصد متضاد» را در درمان بی خوابی نیز می‌توان به کار برد. ترس و نگرانی از بی خوابی نتیجه میل مفرط به خواب می‌گردد و همین میل مفرط خود موجب بی‌خوابی می‌شود. برای چیره شدن بر چنین ترس و هراس من به بیمار

۱Monosymptomatic
۲Obsessive - Compulsive
۳Lobotomy

توصیه می کنم که سعی نکند که بخوابد بلکه کوشش کند تا آنجا که ممکن است بیدار بماند به عبارت دیگر قصد مفرط خواب رفتن که ناشی از «اضطراب پیش بین» و ترس از عدم موفقیت در این خواسته است، باید با «قصد متضاد» یعنی تصمیم به نخوابیدن جابجا شود که در نتیجه طولی نخواهد کشید که بیمار به خواب خواهد رفت.

«قصد متضاد» نوشدارو نیست ولی وسیله مفیدیست که می‌تواند وسواس و ترس‌های عصبی را به خصوص وقتی که همراه با «اضطراب پیش بین» هستند درمان کند، به ویژه که مدت این شیوه درمانی طولانی نیست. اما باید توجه داشت، که کوتاه بودن طول مدت درمان دلیل کوتاه بودن مدت بهبودی نیست. چنانکه دکتر امیل گاتیل[1] در مقاله‌ای نوشته است «یکی از توهمات رایج پیروان متعصب مکتب فروید این است که تصور می کنند تاثیر و دوام بهبودی رابطه‌ای مستقیم با طول مدت درمان دارد.»

در میان پرونده های من گزارشی موجود است که نشان می‌دهد، بیماری بیست سال پیش با روش «قصد متضاد» درمان شده و حال او هنوز خوبست.

حقیقت مهم شایان یادآوری این‌که تاثیر «قصد متضاد» رابطه‌ای با سبب شناسی بیماری ندارد. این نکته موید گفته‌ای از دکتر «ادیت وایز کف نلسون[2]» است که می‌گوید:

«گرچه روان‌درمانی سنتی اصرار دارد که درمان را بر یافته‌های «سبب‌شناسی» استوار کند، نباید فراموش کرد که ممکن است که عوامل ویژه‌ای در دوران نخستین کودکی موجب عصبیت ها شوند و عوامل کاملا مغایری در دوران بزرگ‌سالی سبب درمان این عصبیت‌ها».

آنچه که علت نوروزها، عقده ها و تعارضات روحی و پریشانی به حساب می آیند، اغلب علائم نوروزها هستند و نه علت آن، جزیره دریایی که از پایین بودن سطح آب دریا بهره جسته، و سر از آب بیرون آورده علت جزر دریا نیست، بلکه جزر دریا سبب بیرون آمدن آن از آب گشته. آیا مالیخولیا چیزی به جز جزر و مد عاطفی است؟ و یا احساس گناهی که معمولا به طور بارزی در افسردگی های «درون‌زاد[3]» دیده می‌شود و نباید با افسردگی های نوع نوروتیك اشتباه کرد ـ علت ظهور این افسردگی ها نیست. بلکه بر عکس فرو نشستن و پایین آمدن عواطف در حالت افسردگی باعث ظهور و به سطح آگاهی در آمدن احساس گناه می‌شود. این فرو نشستن تنها احساس گناه را بر ملا کرده و رو آورده است.

---

[1] Emil A, Gutheil
[2] Eith wedisskopf joelson
[3] Endoyene

دریافتن علت واقعی نوروزها (عصبیت ها) به غیر از عوامل اساسی بنیادی ، چه جسمی و چه روانی، مکانیسم‌های بازخوردی نظیر «اضطراب پیش بین» یك عامل مهم و اصلی بیماری‌زا است. علامت و نشانه معینی باعث ترس معینی می‌شود، و این ترس خود نشانه را بر می‌انگیزاند و نشانه نیز دیگر بار همین دور تسلسل و تداوم زنجیره‌ای مشاهده می‌شود. بیمار مبتلا به وسواس، به فکری که او را فرا می‌گیرد به جنگ و ستیز می‌پردازد و همین ستیز قدرت آزاردهی فکر و میلی که او را فرا گرفته بیش‌تر می‌کند. تا زمانی که فشار خود موجب فشار متقابل می‌شود، نشانه‌ها نیز از سوی دیگر تقویت و تشدید می‌گردند. ولی وقتی بیمار کشش و ستیز با وسواس را متوقف می‌سازد و با تکیه بر روش «قصد متضاد» با شوخ طبعی و تمسخر با آن مواجه می‌گردد، حلقه معیوب و دور تسلسل زیان آور شکسته می‌شود. نشانه‌ها کاهش می‌یابد و رفته رفته ضعیف شده سرانجام از بین می‌رود.

در مواردی که خوش‌بختانه «خلاء وجودی» یا پوچی زندگی موجب ظهور نشانه ها و علایم نیست بیمار نه تنها موفق می‌شود که ترس‌های عصبی را دست کم بگیرد، بلکه نهایتا به طور کامل آنها را ندیده انگارد.

این گونه که می‌بینیم «اضطراب پیش بین» را باید با «قصد متضاد» خنثی کرد، «قصد مفرط» و «واکنش مفرط» را با تغییر اندیشه، و تغییر اندیشه نیز ممکن نیست مگر از راه بررسی مجدد هدف و رسالت فرد در زندگی»[1].

این توجه عصبی به «خود» نیست که با تحقیر و سرزنش می‌تواند دور تسلسل زیان آور را متوقف کند، کلید بهبودی در «فراخود رونده» است.

[1] - از این عقیده، گوردن آلپورت حمایت کرده و نوشته است «وقتی توجه از اضطراب به هدفهای عالی و غیر«خودی» متوجه گردد، زندگی به طور کلی سالمتر می شود، حتا بر فرض اینکه عصبیت به طور کامل هم از بین نرفته باشد.

عصبیت ها (نوروزهای) قومی[1]

هر عصری نوروزهای قومی ویژه‌ی خود را دارد. و لذا نیازهای درمانی دوره، روان درمانی مناسب عصر خود را می‌طلبد. «خلاء وجودی» را که نوروز توده‌های نسل حاضر است، می‌توان نهیلیسم[2] یا پوچ‌گرایی فردی نامید. زیرا نهیلیسم عبارت است از مکتب پوچی و بی معنایی زندگی. اگر روان‌درمانی، خود را از قید تاثیرات روال کنونی فلسفه نهیلیسم آزاد نکند، تنها قادر خواهد بود به جای آنکه به امکانات درمانی آن بپردازد، نشانه های این نوروز توده‌ای را مشخص و معرفی کند. در این صورت است که روان‌درمانی نه تنها منعکس‌کننده اندیشه های نهیلیستی خواهد شد، بلکه هم چنین ناخواسته و نادانسته به جای ارائه سیمای راستین انسان، تصویری کاذب و کاریکاتوریستی در ذهن بیمار ترسیم می‌کند.

اولا باید توجه داشت که خطری عظیم در آموزش این تئوری که «انسان چیزی نیست مگر حاصل عوامل زیستی، روانی، اجتماعی، و یا انسان محصول توارث و محیط است»، نهفته است.

چنین نظریه‌ای انسان را دستگاهی خودکار و بی‌اراده معرفی می‌کند و به ماهیت واقعی او توجهی ندارد. چنین شیوه اندیشه محدود و «تقدیرگرایانه[3]» به وسیله آن‌گونه روان‌درمانی‌هایی که آزادی بشر را نادیده می‌گیرند، پرورده و تقویت می‌شوند.

البته تردیدی نیست که انسان موجودی است فانی، و میدان آزادی او محدود است. آزادی او در انتخاب شرایط و عوامل نیست، بلکه او دارای آن آزادی و اختیار است که در برخورد با شرایط چه واکنش و برخوردی را انتخاب کند. مثلا اگر موی من رو به سفیدی گذاشته است و من بر خلاف خیلی‌ها به سلمانی نرفته و آن‌را رنگ نکرده‌ام خود نوعی آزادی انتخاب است. بنابراین در بسیاری از امور سهمی از آزادی و انتخاب برای انسان باقی مانده! حتا اگر آن، رنگ کردن موی سفید باشد.

---

[1] The Collective Neurosis

[2] Nihilism

[3] Fatalistic اعتقاد مطلق به سرنوشت

انتقاد از جبرگرایی مطلق[1]

روان‌کاوی به کرات به خاطر جانب‌داری از غریزه جنسی مورد ملامت و سرزنش قرار گرفته است. البته من تردید دارم که این عیب‌جویی بر حق باشد. اما به نظر من آنچه که نادرست‌تر و خطرناك‌تر است، جانب‌داری از جبر مطلق است. منظور من اشاره به فرضیه‌ها و مکتب‌هایی است که آزادی و قدرت انسان را در مواجه با شرایط و رویدادهای زندگی نادیده می‌گیرند. انسان موجودی نیست مشروط که رفتارش قابل پیش بینی در قالب شرایط باشد، بلکه او در هر لحظه تصمیم می‌گیرد که تسلیم شرایط بشود و یا ایستادگی کند.

به واژه‌ای دیگر انسان موجودی است که در نهایت، خود سرنوشت خویش را به دست می‌گیرد. انسان، تنها زندگی نمی‌کند بلکه در هر لحظه تصمیم می‌گیرد و اراده می‌کند که چگونه زندگی کند و لحظه‌ای دیگر چگونه باشد.

به مبنای همین اصول است که هر انسانی آزادی این را دارد که در هر لحظه تغییر کند بنابراین این توانایی پیش بینی انسان تنها در چهارچوب وسیع بررسی های آماری گروه های وسیع امکان پذیر است و بس. و شخصیت فردی اساسن غیر قابل پیش بینی مانده است. مبنای هر پیش بینی بر شرایط زیستی، روانی و اجتماعی ، استوار است ولی یکی از جنبه ها و ویژگی‌های وجودی انسان همانا ظرفیت او برای چیره شدن بر این شرایط و فراتر رفتن از آنهاست. بر همین روال انسان نهایتا به «خودفراروندگی» خویش تحقق می‌بخشد، زیرا انسان اصولن موجودی از «خودفرارونده [2]»، است.

بگذارید شرح حال دکتر «ج» را برایتان بازگو کنم. او تنها آدمی بود که من در همه عمرم توانسته ام شیطان مجسم لقب بدهم. موجودی ابلیسی. زمانی که من او را می‌شناختم به «جلاد توده های اشتاین هوف [3]» شناخته شده بود. اشتاین هوف بیمارستان بزرگ روانی وین است که در زمان تصرف وین، بدست نازیها افتاد. وقتی نازیها برنامه «کشتار بی درد [4]» را آغاز کردند، این ابلیس رشته زندگی بیماران روانی اێن بیمارستان را در دست گرفت و در کار خود آنچنان ماهر و متعصب بود که نگذاشت یك بیمار روانی از کوره گاز جان سالم بدر برد.

پس از پایان جنگ وقتی به وین بازگشتم، پرسیدم بر سر دکتر «ج» چه آمده است؟ به من گفتند که روس‌ها او را در یکی از اتاق‌های همین بیمارستان زندانی کردند، اما روز بعد در زندان باز بود و دیگر کسی او را ندید.

۱Critique of Pan Determinism
۲Self Transcending being
۳Steinhof
۴Euthanasia

چنین پنداشتم که او هم مانند بسیاری از هم‌ردیفانش آزاد شده و به آمریکای لاتین گریخته است. تا اینکه در این اواخر یکی از سیاستمداران پیشین اتریش که مدتی پشت پرده ی آهنین زندانی بود به من مراجعه کرد. در حین معاینه های عصبی و روانی به من گفت که مدتی در سیبری و سپس در زندان معروف «لوبی یانکا [1]» در مسکو زندانی بوده و غیر مترقبه پرسید : «آیا دکتر ج را می‌شناسم؟» پاسخ آره بود و او چنین ادامه داد. «من با او در زندان لوبی یانکا آشنا شدم او در همان‌جا و با بیماری سرطان مثانه در چهل سالگی مرد.

اما پیش از مرگش یکی از به‌ترین دوستانی بود که انسان می‌توانست داشته باشد. او به همه زندانیان دل‌داری می‌داد. او مظهر عالی‌ترین معیارهای اخلاقی بود، و بهترین دوست من در دوره‌ی دراز زندان.

این داستان دکتر ج «جلاد توده‌های» بیمارستان اشتاین هوف است. حال چگونه می‌شود ادعا کرد که رفتار انسان را می‌توان پیش بینی کرد!

شما می‌توانید حرکت های یك آدم ماشینی و یا یك دستگاه خودکار را پیش بینی کنید، از این هم بیشتر، شما حتا ممکن است با سعی و کوشش بتوانید مکانیسم ها و «دینامیسم» روان انسانی را هم پیش بینی کنید **اما انسان چیزی است بیش‌تر از «روان»**.

«جبرگرایی مطلق» ظاهرا یك بیماری همه گیر است که مربیان و حتا بسیاری از پیروان مذهبی را نیز طعمه خود کرده است معتقدان مذاهب نمی‌دانند که با این تفکر و نگرش، خود بدان چه که معتقدند پشت پا می‌زنند. چون ما یا باید بپذیریم که انسان آزاد است عقیده‌ای را بپذیرد یا نپذیرد. و یا در غیر این صورت مذهب‌پنداری واهی می‌شود و آموزش و پرورش سرابی فریبنده.

پیش‌فرض این دو گروه «مربیان و روحانیان» می‌بایست **اعتقاد بر اصل آزادی در انتخاب باشد،** چه**!** در غیر این صورت هر دو سر گردانند و در اشتباه.

گرچه آزادی واپسین کلام نیست، بلکه تنها بخشی از داستان و نیمی از حقیقت است. آزادی تنها جنبه‌ی منفی کل این پدیده است که جنبه‌ی مثبت آن عبارتست از مسئولیت. و در واقع آزادی اگر در چهارچوب مسئولیت قرار نگیرد، در معرض سقوط و انحطاط به حد دل‌بخواه کاری و استبداد است. به همین دلیل من توصیه می کنم که در برابر مجسمه آزادی در سواحل شرقی آمریکا [2]، مجسمه مسئولیت نیز در سواحل غربی آن کشور بر پا شود.

---

[1] Lubianka

[2] اشاره ایست به مجسمه آزادی در نیویورك.

ایمان روان‌پزشکی[1]

چنین چیزی وجود ندارد که بتواند انسان را تا حدی مشروط و مهار کند که هیچ گونه آزادی حتا به مقدار کم برای او باقی نگذارد. در بیمارستان نوروتیك (روان‌نژند) و سایکوتیك (روان‌پریش) هم هنوز قدری آزادی باقی می‌ماند. ممکن است این آزادی واقعا محدود باشد ولی به هر حال وجود دارد.

در واقع حتا جنون (روان پریشی) نیز توانا نیست به ابعاد ژرف شخصیت بیمار دست یابد. این موضوع مرا به یاد پیرمردی شصت ساله می‌اندازد که به خاطر توهم‌های شنوایی نزد من آمده بود. او سال‌ها بود که از این بیماری رنج می‌برد و اطرفیانش همه او را دیوانه و احمق می‌پنداشتند. ولی هنوز گیرایی عجیبی در این مرد بود. می گفتند وقتی کودکی بیش نبوده، آرزو داشته کشیش بشود، ولی نشد. و تنها دلش به این خوش بود که یکشنبه‌ها در گروه آواز کلیسا آواز بخواند. خواهرش که هم‌راه او بود گزارش داد که گاه بسیار هیجان‌زده و برانگیخته می‌شد ولی معمولا در آخرین لحظات کنترل خود را باز می‌یافت. من به درك و کشف تکاپوی روانی و نیروی محرکه این کنترل، بسیار علاقمند شدم. از جایی که بیمار تعلق خاطر محسوسی به خواهر داشت، تصور کردم این علاقه عامل باز دارنده او در وقت هیجان است. از این‌رو از او پرسیدم «به خاطر چه کسی و چگونه قدرت کنترل خود را بدست می‌آوری و چطور؟» چند لحظه‌ای مکث کرد و پاسخ داد «به خاطر خدا».

در این لحظه، ژرفای شخصیت او آشکار شده بود، و در انتهایی‌ترین لایه این ژرفا؛ صرف نظر از فقر عقلانی، زندگی مذهبی اصیلی نمایان گردیده بود.

یك بیمار «روان‌پریش» غیر قابل درمان ممکن است، کارآیی و مفید بودن خود را از دست داده باشد، ولی هنوز شان و مقام انسانی در او مانده است. این همان چیزی است که من ایمان روان‌پزشکی خویش نامیده‌ام. بدون این ایمان، روان‌پزشك بودن ارزش چندانی ندارد. به خاطر چه کسی؟ تنها به خاطر ماشین آسیب‌دیده مغزی که قابل تعمیر نیست؟ اگر بیمار چیزی بیشتر از این ماشین آسیب‌دیده نیست، کشتار بی درد اشتاین هاف، مجاز می نماید.

---

[1] The Psychiatric Credo

روانپزشکی انسانی شده[1]

در حقیقت برای مدتی طولانی، یعنی حدود نیم قرن روان‌پزشکی کوشیده بود تا ثابت کند که مغز انسان چیزی جز یك مکانیسم نیست، و در نتیجه درمان بیماری‌های روانی تنها یك تکنیك و روش گردید. به نظر من این رویاها دیگر پایان یافته است.

آنچه که امروزه از خلال ابرها در افق پدیدار گشته، طب به روانشناسی روی کرده نیست، بلکه روان‌پزشکی انسانی شده است.

پزشکی که هنوز نقش خود را نقش یك تکنسین می‌داند، باید اذعان کند که او بیمارش را چیزی نمی‌بیند، مگر یك ماشین. در حالی که بیمار او انسانی است در پشت پرده مرض. انسان شیئی در میان اشیاء دیگر نیست. اشیاء اختیاری از خود ندارند، ولی انسان موجودی است که در نهایت خودمختار و برگزیننده. در قالب محدودیت‌های موهبتی و محیطی آنچه که او شده چیزی است که خود ساخته، در اردوگاه کار اجباری، در این آزمایشگاه انسانی و در آنجایی که انسانیت به محك کشیده شد، به طور مثال ما شاهد و ناظر زندگی رفقایی بودیم که بعضی از آنها چون درندگان و پاره‌ای دیگر چون قدیسین رفتار می‌کنند. انسان هر دو استعداد و توان را در درون خود دارد، و اینکه کدامیك شکوفا شود وتحقق پذیرد بیشتر بستگی به تصمیم فرد دارد، تا شرایط و اوضاع و احوالی که در آن قرار گرفته است.

نسل ما نسلی واقع بین است. ما کم کم به جایی رسیده‌ایم که انسان را آن‌گونه که واقعا هست، ببینیم و بشناسیم.

انسان از یکسو، همان موجودی است که اتاق گاز و کوره‌های آدم سوزی آشوویتس را ساخته و از دیگر سو، همان موجودی است که با جرات و شهامت با یاد نام خداوند و خواندن دعای «شمایسراییل [2]» به کوره‌های آدم سوزی پا نهاده است.

پایان

---

[1] Psychiatry rehumanized

[2] – دعای روزانه یهودیان، که از سفر تثنیه برداشته شده است.

واژه نامه انگلیسی

A	
Abnormal reaction	واکنش نابه هنجار
Agoraphobia	ترس از مکان های شلوغ
Anticipatory anxiety	اضطراب پیش بین
Apathy	بی احساسی
Archetypes of collective unconscious	کهن الگوهای ناخودآگاه جمعی (قومی)
Attitude	نگرش
C	
Character	شخصیت (منش)
Clinical	بالینی
Collective neurosis	نوروزهای قومی (جمعی)
Complex	عقده (پیچیدگی(
Conformism	پیروی - همرنگی
Concentration camp	اردوگاه کار اجباری
Cultural hiberation	خمودی فرهنگی
Culminating point	نقطه اوج
D	
Delusion of reprieve	توهم رهایی
Delirium	هذیان
Depersonalization	شخصیت زدایی
Determinism	جبرگرایی
E	
Emotional death	مرگ عواطف
Emotion	هیجان (عاطفه)
Endogamy	درون زاد
Epiphenomenon	پدیده زاد
Excessive attention	توجه مفرط
Ego	خود
Essence of existance	جوهر وجود

Existential vacuum	خلاء هستی - خلاء وجودی
Euthanasia	کشتار بی درد
F	
Fatalism	تقدیر گرایانه
Fatalistic	تقدیر گرایانه
H	
Heroism	قهرمانانه
Homeostasis	تعادل جانی
Hyper intenstion	قصد مفرط
Hyper reflection	واکنش مفرط
I	
Illusion	توهم
Illusion of reprieve	توهم رهایی
Inhibition	بازدارنده
Irritability	کج خلقی
Id	نهاد
L	
Life's transitoriness	انتقال و گذرایی زندگی
Lobotomy	لوبوتومی
Logodrama	لوگودراما
Logos	لوگوس (معنا)
Logotherapy	معنا درمانی
M	
Meaning of life	معنای زندگی
Meaning of love	معنای عشق
Meaning of suffering	معنای رنج
Monosymptomatic	تك علامتی
Mental	ذهنی
Meta - clinical problem	مشکلات فوق بالینی
Monosystematic	تك علامتی
Mosochism	خودآزاری
N	
Neo dynamic	پویایی اندیشه

Neogenic	نئوژنیك
Nihilism	نیهیلیسم - پوچ گرایی
Normal	بهنجار
Neurological	عصب شناسی
Neo Dynamics	پویایی اندیشه‌ای
O	
Obsessive - compulsive	وسواس اجباری
P	
Paradoxical intention	قصد متضاد
Personal ego	خود شخصی
Psychiatric credo	ایمان روانپزشکی
Psychiatrist	روان پزشك
Psychiatry	روان پزشکی
Psychodynamic	سایکو دینامیك (روان پویا)
Psychogenic	سایکو ژنیك (روان زاد)
Psychohygienic	روان بهداشتی
Psychohygiene	روان بهداشت
Psychological	روان شناسی
Psychopathology	آسیب شناسی روانی
Psychophysical	روان - ماده‌ای (تنی)
Psychoscientifice	روان - علمی
Psychotherapy	روان درمانی
Psychotherapeutic	روان درمان گرایانه
R	
Reaction formation	واکنش معکوس
Regression	واپس روی (سیر قهقرایی)
Resurrection	رستاخیز
Retrospection	واپس نگری
Rehumanized	انسانی شده
S	
Sadist	آزارگر
Self - actualization	خود شکوفایی
Self - defense	دفاع از خود

Self - centerdness	خودمداری
Self detachment	خود جدامایی
Self - expression	نمود خود (خود بیانی)
Self - transcending being	از خود فرارونده
Self transcendent	خود فرارو
Sociological	جامعه شناسی
Spiritual	روحانی
Structure	ساختار
Sublimation	به گرایی - تصعید و تعالی
Super - ego	فراخود
Symptom	نشانه
T	
Tension	تنش
Totalitarianism	دیکتاتوری
W	
Will to Meaning	معنی جویی
Will to pleasure	لذت طلبی
Will to power	قدرت طلبی

واژه نامه فارسی :

ا	
Concentration camp	اردوگاه کار اجباری
Self - transcending being	از خود فرارونده
Anticipatory anxiety	اضطراب پیش بین
Life's transitoriness	انتقال و گذرایی زندگی
Rehumanized	انسانی شده
Psychiatric credo	ایمان روانپزشکی
آ	
Sadist	آزارگر
Psychopathology	آسیب شناسی روانی
ب	
Inhibition	بازدارنده
Clinical	بالینی
Sublimation	به گرایی - تصعید و تعالی
Normal	به هنجار
Apathy	بی احساسی
پ	
Epiphenomenon	پدیده زاد
Neo dynamic	پویایی اندیشه
Neo Dynamics	پویایی اندیشه‌ای
Conformism	پیروی - همرنگی
ت	
Agoraohobia	ترس از مکان های شلوغ
Homeostasis	تعادل جانی
Fatalism	تقدیر گرایانه
Fatalistic	تقدیر گرایانه
Menosymptomatic	تك علامتی
Monosystematic	تك علامتی

Tension	تنش
Excessive attention	توجه مفرط
Illusion	توهم
Delusion of reprieve	توهم رهایی
Illusion of reprieve	توهم رهایی
ج	
Sociological	جامعه شناسی
Determinsm	جبرگرایی
Essence of existance	جوهر وجود
خ	
Existential vacuum	خلاء هستی - خلاء وجودی
Cultural hiberation	خمودی فرهنگی
Ego	خود
Self detachment	خود جدامایی
Personal ego	خود شخصی
Self - actualization	خود شکوفایی
Self transcendent	خود فرارو
Mosochism	خودآزاری
Self - centerdness	خودمداری
د	
Endogma	درون زاد
Self - defense	دفاع از خود
Totalitarianism	دیکتاتوری
ذ	
Mental	ذهنی
ر	
Resurrection	رستاخیز
Psychoscientifice	روان - علمی
Psychophysical	روان - ماده‌ای (تنی)
Psychohygiene	روان بهداشت
Psychohygienic	روان بهداشتی
Psychiatrist	روان پزشک

Psychiatry	روان پزشکی
Psychotherapeutic	روان درمان گرایانه
Psychotherapy	روان درمانی
Psychological	روان شناسی
Spiritual	روحانی
	س
Stracture	ساختار
Psychodynamic	سایکو دینامیك (روان پویا)
Psychogenic	سایکو ژنیك (روان زاد)
	ش
Character	شخصیت (منش)
Depersonalization	شخصیت زدایی
	ع
Neurological	عصب شناسی
Complex	عقده (پیچیده گی
	ف
Super - ego	فراخود
	ق
Will to power	قدرت طلبی
Paradoxical intention	قصد متضاد
Hyper intenstion	قصد مفرط
Heroism	قهرمانانه
	ك
Irritability	کج خلقی
Euthanasia	کشتار بی درد
Archetypes of collective unconscious	کهن الگوهای ناخودآگاه جمعی (قومی)
	ل
Will to pleasure	لذت طلبی
Lobotomy	لوبوتومی
Logodrama	لوگودراما
Logos	لوگوس (معنا)

م	
Emotional death	مرگ عواطف
Meta - clinical problem	مشکلات فوق بالینی
Logotherapy	معنا درمانی
Meaning of suffering	معنای رنج
Meaning of life	معنای زندگی
Meaning of love	معنای عشق
Will to Meaning	معنی جویی
ن	
Neogenic	نئوژنیك
Symptom	نشانه
Culminating point	نقطه اوج
Attitude	نگرش
Self - expression	نمود خود (خود بیانی)
Id	نهاد
Collective neurosis	نوروزهای قومی (جمعی)
Nihilism	نیهیلیسم - پوچ گرایی
هـ	
Delirium	هذیان
Emotion	هیجان (عاطفه)
و	
Regression	واپس روی (سیر قهقرایی)
Retrospection	واپس نگری
Reaction formation	واکنش معکوس
Hyper reflection	واکنش مفرط
Abnormal reaction	واکنش نا به هنجار
Obsessive - compulsive	وسواس اجباری

پس‌گفتار

ویکتور. ای. فرانکل در سال ۱۹۰۵ در شهر وین به دنیا آمد و در همان شهر به تحصیل علم همت گماشت. در سال ۱۹۳۰ به دریافت درجه لیسانس پزشکی و در سال ۱۹۴۹ به دریافت درجه Ph.D از دانشگاه وین نایل آمد. او در سال ۱۹۳۸، مرکز راهنمایی جوانان وین را بنیان گذارد و خود به مدت ده سال مدیریت آن‌را بر عهده گرفت. از سال ۱۹۳۰ به بعد در مقام استاد عصب‌شناسی و روان‌کاو و بخش روان‌پزشکی وین مشغول به کار گردید. در سال ۱۹۴۶ ریاست بیمارستان اعصاب پلی کلنیک وین را بر عهده گرفت.

بعد از سالهای ۱۹۶۰ به عنوان استاد مدعو در دانشگاه‌های آمریکا از جمله هاروارد، استانفورد، دانشگاه بین‌المللی آمریکا در سان دیاگو، موسسه روان‌پزشکی شیکاگو به تدریس اشتغال داشته است. فرانکل در سال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۷۳ استاد دانشگاه بین‌المللی آمریکا در سان دیاگو بود و هم اکنون نیز مدتی از سال را در آنجا می‌گذراند.

او نویسنده کتب بسیاری است که معروف‌ترین آن‌ها عبارتند از: «دکتر و روح»، «از اردوگاه مرگ تا اگزیستانسیالیزم»، «فریاد ناشنیده برای معنا» و «انسان در جستجوی معنا» که تنها کتاب اوست که به فارسی برگردانیده شده است.

فرانکل در سال ۱۹۴۲ یعنی در سی و هفت سالگی به دست نازی‌ها اسیر شده و قطاری او را به سمت شمال شرق برد، به «آشویتس» این اردوگاه مرگ، این کشتارگاه سازمان‌یافته که ابزار مرگ شش میلیون یهودی از جمله خانواده فرانکل را تهیه دیده بود. به آشویتس که میدان تجربیات وحشت‌ناک و آزمایش‌گاه واقعی این روان‌پزشک اگزیستانسیالیست (هستی‌گرا) بود.

آشویتس و سپس داخاوا بوته آزمایش و محل تجربیات ارزنده ولی به شدت دردناک روان‌پزشکی بود که حرفه خود را با گرایشی به روان‌کاری آغاز کرده ولی از اگزیستانسیالیسم (هستی‌گرایی) هم جدا نبود. او تحت تاثیر استادش فروید و هم‌چنین آثار «جاسپر»، «شیلر» و «هایدگر» هم به روان‌کاوی و هم به هستی‌گرایی تمایلی انکارناپذیر داشت. اما آنچه به ابهامات ذهنی او وضوح بخشید، عبور از گذرگاهی بس مخوف بود که چه بسیار انسان‌ها در نیمه راهش جان باختند.

گرچه فرانکل در سال ۱۹۳۸ برای اولین بار واژه «تحلیل اگزیستانسیالیستی» و سپس «لوگوتراپی» را در نوشته‌هایش به کار برده بود، ولی مفاهیم این دو واژه برای خود فرانکل نیز با آنچه که به بعدها زندانی شماره ۱۱۹۱۰۴ آشویتس و داخاوا به آن رسید بسیار فرق داشت.

تجربیات تلخ اردوگاه کار اجباری و شرایط طاقت‌فرسای آن، بعد واقعی میدان تجربی مفاهیم «لوگراتراپی» را معنا بخشید و فرانکل با معرفتی که زاییده تجربیات دست اول او بود از اردوگاه مرگ بازگشت. به نظر فرانکل زندان‌بانان و مسئولین سفاک اردوگاه‌های کار اجباری در خلال رفتار وحشیانه و خشونت‌بار خود با زندانیان، با بهایی سنگین، این حقیقت ارزنده را در تاریخ بشر به ثبت رسانیدند که:

انسان موجودی است آزاد که همیشه حق انتخاب دارد. انسان واکنش خود را در برابر رنج‌ها و سختی‌های ناخواسته ولی پیش‌آمده و شرایط محیطی خود انتخاب می‌کند و هیچ کس را جز خود او یارای آن نیست که این حق را از او بازستاند.

زندگی مشقت‌بار زندان ،فرانکل را بر این باور داشت که:

آنچه انسان‌ها را از پای در می‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت نامطلوبشان نیست بلکه بی‌معنا شدن زندگی است که مصیبت‌بار است و معنا تنها در لذت و شادمانی و خوشی نیست بلکه در رنج و مرگ هم می‌توان معنایی یافت.

او درباره هم بندان خود می نویسد:

«بیچاره آن کس که می‌پنداشت زندگی دیگر برایش معنایی ندارد، نه هدفی داشت و نه انگیزه و مقصودی، چیزی او را به زندگی گره نمی‌زد و چون به اینجا می‌رسید دیگر کارش ساخته بود.»

نه فرانکل تنها «روان‌درمانگر هستی‌گرا» ست و نه لوگوتراپی تنها روش «هستی‌درمانی» ولی به قول آلپورت به این دلیل حرف فرانکل شنیدن دارد که: مفاهیم او در کوره تجربیات سخت آب‌دیده شده.

فرانکل نه روان‌کاوی فروید را انکار می‌کند و نه با سایر روان‌پزشکان و روان‌شناسان هستی‌گرا سر ستیز دارد. بلکه او کار خود را کوششی صادقانه در شناخت همه جانبه‌تر انسان و مشکلات او معرفی می‌کند و ادعایی بیش از این ندارد. فرانکل دانشجویان را نیز نسبت به خطر گرایش متعصبانه به هر مکتب و روش هشدار می‌دهد که ذکر این نکته به وسیله مترجم، وظیفه شاگردی او و ادای حق استادی دکتر فرانکل است.

جا ندارد که در این پیش گفتار به شرح روش «لوگوتراپی» و مبانی فکری و فلسفی دکتر فرانکل بپردازیم. چه! این کار به سادگی و با مهارت و شیوه‌ای گیرا توسط خود نویسنده در این کتاب انجام گرفته است. ولی اشاره کوتاهی به «هستی‌درمانی» یا «روان‌درمانی هستی‌گرایی» به ویژه برای علاقمندان و پژوهشگران مطالعات بیشتر در این زمینه‌ها، بی‌مورد به نظر نمی‌رسد.

مطالعه و شناخت انسان بدان گونه که در دنیای خویش وجود دارد، گرایشی است نوین که وسیله عده ای از متخصصان روان‌شناسی و روان‌پزشکی مورد توجه قرار گرفته است.

هستی‌گرایی که به طبیعت و ماهیت ویژه فرد و تجربیات آنی وی توجه دارد از برداشت کرکگارد از بشر نشات گرفته است و نقش اندیشمندانی چون جاسپر، هیدگر، سارتر، مارسل، بردیف، تیلیچ، بینزوانگر، آلن برگر، سونمان و به خصوص رولومی را در توسعه و پیش‌برد این مکتب فکری و عملی می‌بایست واجد اهمیت دانست.

رولومی «هستی‌گرایی» را به عنوان کوششی توصیف می‌کند که سعی بر آن داشته تا شکاف بین شخص و نمود را که تفکر و علم مغرب زمین اندکی پس از رنسانس گرفتار آن گشته، پر کند. وی ایجاد مرزی را بین «ذهن» و «عین» ناممکن می‌بیند و می‌گوید:

«بشر شناسنده و بیننده هرگز نمی‌تواند از موضعی که می‌شناسد و مشاهده می‌کند جدا باشد. بشر در دنیایی قرار دارد که خود قسمتی از آنست».

اگرچه انشعابات متعددی در «هستی‌گرایی» مشاهده می‌شود، ولی در پاره‌ای اصول هستی‌گرایان اتفاق نظر دارند که از آن جمله است:

۱- آنها وجود آگاهی در انسان را باور دارند و وجه تمایز او را با سایر حیوانات در این «هستی» توام با آگاهی و وقوف از «بودن» خویش می‌دانند. با همین آگاهی است که انسان موجودی می‌شود که هم توانایی اخذ تصمیم و هم قبول مسئولیت دارد.

۲- هستی گرایان معتقدند که بشر یک ذات ثابت و «ایستا» نیست بلکه او پیوسته در حال تغییر و تحول و «شدن» است. او با شرکت فعالانه خود در دنیای پدیده‌ها و واقعیت‌ها و تبادل مستمر با دیگران در حال «شدن» و «خودشکوفایی» است. از این‌روست که هستی‌گرایان انسان را موجودی غیرقابل پیش‌بینی در قالب شرایط و محرک‌های محیطی می‌دانند. آزادی انتخاب از ویژگی‌های انسان است.

۳- بشر قابلیت و شایستگی آنرا دارد که از حصار موقعیت‌های گذشته و حال پا فرا نهاده به خود شکوفایی و تحقق استعدادهای درونی خویش بپردازد.

۴- بشر آگاه است که سرانجام روزی می‌رسد که او دیگر نخواهد بود. هستی، خود را به واقعیت نیستی اشاره می‌دهد و معنای هستی در واقعیت عدم متبلور می‌شود. به عقیده فرانکل اصل نبودن و میرندگی واقعیت بودن و زندگی را توجیه می‌کند.

این تهدید و تشویق «نیستی» منشا اضطراب‌ها و نگرانی‌ها، خصومت‌ها و پرخاش‌گری است. که چون در همگان مشاهده می‌گردد، باید بهنجار تلقی شود. این اضطراب و تشویش که «اضطراب هستی» نامیده می‌شود از ویژگیهای «بودن» و «شدن» است.

۵- وجه تمایز انسان عصر جدید چه بهنجار و عادی و چه روان نژند و نابهنجار، در جدایی و بیگانگی از خود و جهان پیرامون خویش است. روانشناسان هستی گرا دیگر به شناخت نشانه های مرضی و پاتولوژیک، آن‌گونه که فروید و پیروانش توجه داشتند، علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. بلکه تلاش و نیروی خود را متوجه شناخت، شکوه هایی نظیر احساس تنهایی و انزوا، سرگردانی و بلاتکلیفی، احساس پوچی و بی‌هودگی و بالاخره از خود بیگانگی که علت مراجعه اکثر بیماران نزد آنهاست، می‌کنند. به گفته فرانکل امروزه بیماران غالبا از بی معنایی و پوچی و بی هدفی زندگی شکایت دارند و در این «خلا هستی» است که خستگی‌ها، بی‌حالی‌ها، افسردگی‌ها، ناامیدی‌ها و بی‌قراری‌ها ظاهر می‌شوند. این پدیده کاملا طبیعی و فرایند زندگی عصر جدید است.

۶- رواندرمانگران هستی گرا سه مفهوم بنیادی زیر را که آلن برگر به آنها اشاره می‌کند، مبنای کار درمانی خود قرار می‌دهند.

a. «نوروز هستی» یا روان نژندی هستی که از مکتب فرانکل گرفته شده بر این باور است که روان نژندیهای بشری حاصل غرایز سرکوب شده و تعارضات ناخودآگاه و خود تضعیف شده نیست، بلکه نیافتن معنایی در زندگی که زیستن را توجیه کند، موجب این بی قراریها و پریشانحالی است.

b. «رابطه درمانی» در روان درمانی اگزیستانسیالیستی (هستی درمانی) یک رابطه انتقالی و تکرار گذشته نیست. بلکه یک رودررویی و یک ارتباط و تجربه تازه است که به فرد فرصت می‌دهد به افقهای جدیدی دست یابد. در این نوع رابطه بیمار یک موضوع نیست بلکه بشری است که مشکلات و مسائل ملموسی دارد و این مسائل دشواریهای عاطفی و احساسی ویژه را موجب گشته اند.

c. «کایراس» یا لحظات حساسی که در طول هستی درمانی ایجاد می‌شود و طی آن بیمار آمادگی ویژه‌ای برای تغییر و درمان به دست می آورد. در این لحظات پیشرفت روان درمانی سرعت خاصی دارد و روان درمانگر می‌بایست از این فرصت ها برای یاری به بیمار استفاده کند.

به طوری که مشاهده گردید هستی‌گرایی فن و تکنیک نیست، بلکه عبارت است از یک نگرش و دید جدید برای فهم و شناخت همه‌جانبه‌تر انسان. به همین دلیل روان‌درمان‌گران هستی‌گرا تا حدود امکان از به کار گرفتن تکنیک‌های گوناگون در کار هستی درمانی خویش پرهیز می‌کنند و بر این باورند که به کار گرفتن تکنیک‌ها به رابطه درمانی آسیب‌زده و بیمار را نگران و مضطرب می‌کند. ولی یک روان‌درمانگر هستی‌گرا می‌بایست با فنون و تکنیک‌های مختلف آشنایی داشته باشد تا هر کجا که به کارگرفتن آنها بتواند چگونگی بودن بیمار را در جهان بهتر و آسان‌تر، روشن سازد، از آن تکنیک استفاده نماید.

در پایان این کتاب دکتر فرانکل فهرست منابع و مراجعی را که علاقمندان می‌توانند کنجکاوی پژوهش‌گرانه خویش را ارضا کنند ارائه می‌کند. ولی برای خواننده‌ای که تنها به دنبال کتب و منابع فارسی است چیز چندانی برای معرفی در دست نیست. با این حال مطالعه کتاب اصول نظری و عملی روان درمانی تالیف دکتر ولی‌الله اخوّت و کتاب روانشناسی کمال اثر «دوان شولتس» ترجمه خانم گیتی خوش‌دل را[2] توصیه می‌کنیم.

تهران تابستان ۱۳۶۳

نهضت صالحیان (فرنودی‌مهر)



تاریخ فوت: ۲ سپتامبر ۱۹۹۷ اطلاعات بیشتر

[1] – اصول نظری و عملی روان درمانی – انتشارات آموزشگاه عالی خدمات اجتماعی – نوشته ولی‌الله اخوت . ۱۳۵۶ خورشیدی

[2] – روان‌شناسی کمال (الگوهای شخصیت سالم) – انتشارات نشر نو – ترجمه گیتی خوشدل – ۱۳۶۲